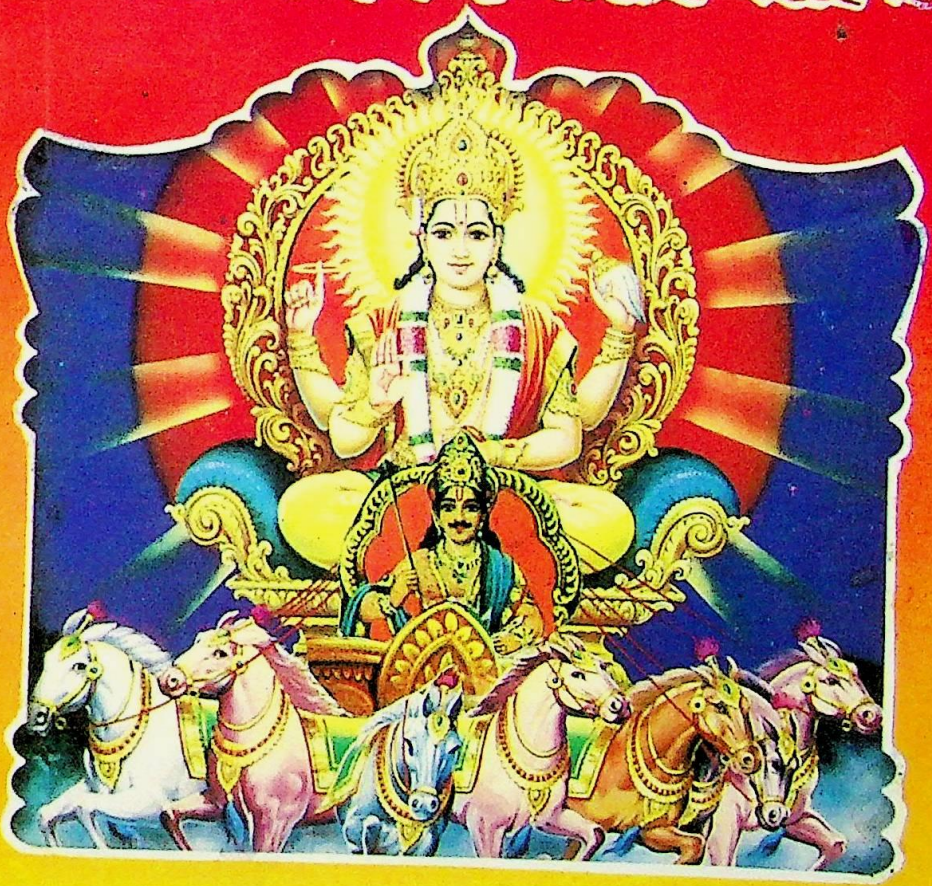
सूर्य उपासना

आदित्य हृदय स्तोत्र सहित



वर्ल्ड बुक कम्पनी

● मूर्ति देवी स्मारक ग्रन्थमाला का ग्यारहवाँ पुष्प ●

सूर्य उपासना

(आदित्य हृदय स्तोत्र सहित)

भगवान् सूर्य का जीवन-चरित्र, पूजा का विधि-विधान, रविवार व्रत की विधि एवं कथा, सूर्य के विभिन्न स्तोत्र, सहस्त्रनाम, कवच, चालीसे, आरतियाँ तथा दोनों आदित्य हृदय स्तोत्र भाषा टीका सहित।

लेखक
प्यारेलाल शर्मा

वर्ल्ड बुक कम्पनी
चावड़ी बाजार, पोस्ट बॉक्स-1300, दिल्ली-6

भूमिका

सूर्य देवता का एक नाम 'सविता' भी है, जिसका अर्थ है—सृष्टि करने वाला **(सविता सर्वस्य प्रसविता)**। ऋग्वेद में बताया गया है कि आदित्य-मण्डल के अन्तःस्थित सूर्य देवता सबके प्रेरक, अन्तर्यामी, परमात्मस्वरूप हैं। ये ही सम्पूर्ण स्थावर और जङ्गम के कारण हैं। मार्कण्डेय पुराण ने इस तथ्य को स्पष्ट करते हुए कहा है कि सूर्य ब्रह्मस्वरूप हैं। सूर्य से जगत् उत्पन्न होता है और उन्हीं में लीन होता है। इस तरह यह जगत् सूर्यस्वरूप है। सूर्य सर्वभूतस्वरूप सर्वात्मा और सनातन परमात्मा है।

वेद ब्रह्मस्वरूप हैं, सूर्य देवता भी वेदस्वरूप हैं। इसलिए इन्हें 'त्रयीतनु' कहा गया है। पुराण ने इसके स्पष्टीकरण में एक इतिहास प्रस्तुत किया है। जब ब्रह्मा अण्ड का भेदन कर उत्पन्न हो गए, तब उनके मुख से 'ॐ' यह महाशब्द उच्चरित हुआ। यह ओंकार परब्रह्म है और यही सूर्य देवता का शरीर है।

इस ओंकार से पहले 'भूः' फिर 'भुवः' और बाद में 'स्वः' उत्पन्न हुआ। ये तीन व्याहृतियाँ सूर्य के सूक्ष्मस्वरूप हैं। फिर इनसे 'महः', 'जनः', 'तपः' और 'सत्यम्' उत्पन्न हुए, जो स्थूल से स्थूलतर और स्थूलतम होते चले गए। इस तरह 'ॐ' रूप शब्द ब्रह्म से भगवान् सूर्य का स्वरूप प्रकट हुआ।

ब्रह्मा के चारों मुखों से चार वेद आविर्भूत हुए, जो तेज से उद्दीप्त हो रहे थे। ओंकार के तेज ने इन चारों को आवृत कर लिया। इस तरह ओंकार के तेज में मिलकर चारों एकीभूत हो गए। यही वैदिक तेजोमय सूर्य देवता हैं। यह सूर्यरूप तेज सृष्टि में सबसे पहले (आदि में) उत्पन्न हुआ। इस तरह यह सूर्य विश्व का अव्ययात्मक कारण है। ऋक्, यजुः और सामनाम वाली त्रयी ही प्रातःकाल, मध्याह्नकाल और अपराह्नकाल में तपती है।

इस प्रकार भगवान् सूर्य वेदात्मा, वेदसंस्थित और वेदविद्यामय हैं।

यही भगवान् भास्कर ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र बनकर सृष्टि, स्थिति और संहार करते हैं। हम मनुष्य इन्हीं की सन्तान हैं।

सनातन विधान के अनुसार ब्रह्मा ने देवताओं को यज्ञ-भाग का भोक्ता तथा त्रिभुवन का स्वामी बनाया था, किन्तु आगे चलकर इनके सौतेले भाई

दैत्यों, दानवों एवं राक्षसों ने संगठित होकर देवताओं के विरुद्ध युद्ध ठान दिया। अन्त में देवताओं को पराजित कर इनके पदों और अधिकारों को छीन लिया। देवताओं की माता अदिति अपने पुत्रों की दुर्गति देखकर बहुत उद्विग्न हो गईं। त्राण पाने के लिए वे भगवान् सूर्य की उपासना करने लगीं। निराहार रहती थीं। उनकी तपस्या से भगवान् सूर्य प्रसन्न हो गए। उन्होंने वरदान दिया कि 'अपने सहस्र अंशों के साथ मैं तुम्हारे गर्भ से अवतीर्ण होकर तुम्हारी मनोकामना पूर्ण करूँगा।' भगवान् ने शीघ्र ही अपने वरदान को फलित किया। अपनी क्रूर दृष्टि से देखकर शत्रुओं का विध्वंस कर वेदमार्ग को फिर से स्थापित कर दिया। देवताओं ने अपने-अपने पद और अधिकार प्राप्त कर लिए। भगवान् सूर्य अदिति के पुत्र हुए, इसलिए आदित्य कहे जाने लगे– **'अदितेरपत्यं पुमान् आदित्यः।'** इसी अर्थ में, वेद में आदित्य तथा आदितेय शब्द भी आते हैं।

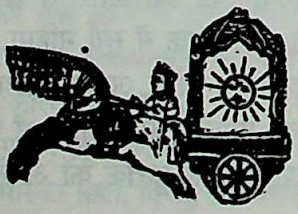
इनका वाहन रथ है। जिस प्रकार भगवान् सूर्य वेदस्वरूप हैं, उसी प्रकार उनका रथ भी वेदस्वरूप है। इनके रथ में एक ही चक्र है, जो संवत्सर कहलाता है। इस रथ में मासस्वरूप बारह अरे हैं। ऋतु-रूप छः नेमियाँ हैं और तीन चौमासे-रूप तीन नाभियाँ हैं। इस रथ में अरुण नामक सारथि ने गायत्री आदि छन्दों के सात घोड़े जोत रखे हैं। सारथि का मुख भगवान् सूर्य की ओर रहता है। इनके साथ साठ हजार बालखिल्य स्वस्तिवाचन और स्तुति करते हुए चलते हैं। ऋषि, गन्धर्व, अप्सरा, नाग, यक्ष, राक्षस और देवता आत्मरूप सूर्य नारायण की उपासना करते हुए चलते हैं।

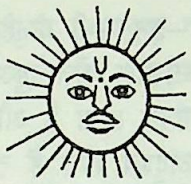
भगवान् सूर्य के कल्याणकारी, आराध्य स्वरूप, उपासना पद्धति, विभिन्न नामों से जन-साधारण को परिचित कराने के उद्देश्य से यह पुस्तक प्रकाशित की जा रही है। श्री सूर्य भगवान् की उपासना से सम्बन्धित विभिन्न पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं परन्तु इस पुस्तक में सूर्य महिमा, पूजा, विधि-विधान, सूर्य स्तवन, कवच, सूर्य सहस्त्रनाम स्तोत्र, आदित्य हृदय स्तोत्र, सूर्य के रत्न, यन्त्र-मन्त्र, चालीसे आदि का समावेश करके गागर में सागर भर दिया गया है। आशा है सभी सूर्य उपासक इस पुस्तक को अपने जीवन में उपयोगी पाएँगे।

–लेखक

अनुक्रम

भगवान् सूर्य नारायण	७
भगवान् सूर्य की महिमा	१७
सूर्य नमस्कार	२६
पूजा का विधि-विधान	३१
रविवार व्रत विधि एवं कथा	३७
सूर्योपासना से कामना सिद्धि	४५
सूर्य स्तवन	५५
सूर्य कवच	७३
सूर्य के विभिन्न नाम	७८
श्री सूर्य सहस्त्रनाम स्तोत्रम्	८३
श्री आदित्यहृदय स्तोत्रम्	९४
भगवान् सूर्य की रश्मियों के चमत्कारी प्रभाव	१३०
महानुभाव जिन पर भगवान् सूर्य की कृपा हुई	१३३
सूर्य के रत्न, यन्त्र और मन्त्र आदि	१४०
भगवान सूर्य के पुराण प्रसिद्ध तीर्थ और मन्दिर	१४६
सूर्य के चालीसे और आरतियाँ	१५२





भगवान् सूर्य नारायण

भुवन भास्कर भगवान् सूर्य नारायण प्रत्यक्ष देवता हैं—प्रकाश रूप हैं। उपनिषदों में भगवान् सूर्य के तीन रूप माने गए हैं—(१) निर्गुण-निराकार, (२) सगुण-निराकार तथा (३) सगुण-साकार। यद्यपि भगवान् सूर्य निर्गुण-निराकार हैं तथापि अपनी माया-शक्ति के सम्बन्ध से सगुण-साकार भी हैं। उपनिषदों में इनके स्वरूप का मार्मिक वर्णन इस प्रकार प्राप्त होता है—

य एवासौ तपति तमुद्गीथमुपासीत।

'जो ये भगवान् सूर्य आकाश में तपते हैं, उनकी उद्गीथ रूप से उपासना करनी चाहिए।'

आदित्यो ब्रह्मेति।

'आदित्य ब्रह्म है'—इस रूप में आदित्य की उपासना करनी चाहिए।

आदित्य ओमित्येवं ध्यायंस्तथात्मानं युञ्जीतेति।

'आदित्य ही ओम् है—इस रूप में आदित्य का ध्यान करते हुए अपने को तद्रूप करना चाहिए।'

चाक्षुषोपनिषद् में यह वर्णन आया है कि सांकृति मुनि ने आदित्यलोक में जाकर भगवान् सूर्य को नमस्कार किया और चाक्षुष्पती-विद्या-प्राप्ति के लिए उनकी प्रार्थना की। महामुनि याज्ञवल्क्यने भी आदित्यलोक में जाकर और उन्हें प्रणाम कर कहा—'भगवन् आदित्य ! आप अपने आत्मतत्त्व का वर्णन कीजिए।' सूर्यदेव ने दोनों को दोनों विद्याएँ दीं।

भविष्य पुराण के ब्राह्मपर्व में भगवान् वासुदेव ने साम्ब को उनकी जिज्ञासा का उत्तर देते हुए कहा—'सूर्य प्रत्यक्ष देवता हैं, वे इस समस्त जगत् के नेत्र हैं, इन्हीं से दिन का सर्जन होता है। इनसे अधिक निरन्तर रहने वाला कोई देवता नहीं है। इन्हीं से यह जगत् उत्पन्न होता है और अन्त समय में इन्हीं में विलय को प्राप्त होता है। जितने भी ग्रह, नक्षत्र, योग, राशियाँ, करण, आदित्यगण, वसुगण, रुद्र, अश्विनीकुमार, वायु, अग्नि, प्रजापति, समस्त भूर्भुवः स्वः आदि लोक, सम्पूर्ण नग (पर्वत),

नाग, नदियाँ, समुद्र तथा समस्त भूतों का समुदाय है—इन सभी के हेतु दिवाकर ही हैं। इन्हीं से यह जगत् स्थित तथा चेष्टाशील होता हुआ दिखलायी पड़ता है। इनके उदय होने पर सभी का उदय होता है और अस्त होने पर सब अस्तगत हो जाते हैं। जब ये अदृश्य होते हैं तो फिर कुछ भी नहीं दीख पड़ता। तात्पर्य यह है कि इनसे श्रेष्ठ कोई देवता न है, न हुआ है और न भविष्य में होगा ही। अतः समस्त वेदों में ये परमात्मा नाम से पुकारे जाते हैं। इतिहास और पुराणों में इन्हें 'अन्तरात्मा' नाम से अभिहित किया जाता है। ये बाह्यात्मा, सुषुम्णास्थ, स्वप्नस्थ और जाग्रत्-स्थिति वाले होकर रहते हैं। इस प्रकार ये भगवान् सूर्य आर्य देवता हैं।

जैसे भगवान् विष्णु का स्थान वैकुण्ठ, भूतभावन शंकर का कैलास तथा चतुर्मुख ब्रह्मा का स्थान ब्रह्मलोक है, वैसे ही भुवन भास्कर सूर्य का स्थान आदित्य लोक—सूर्यमण्डल है। प्रायः लोग सूर्यमण्डल और सूर्य नारायण को एक ही मानते हैं। सूर्य ही कालचक्र के प्रणेता हैं, सूर्य से ही दिन-रात्रि, पल, मास, पक्ष, अयन तथा संवत् आदि का निर्माण होता है। सूर्य सम्पूर्ण संसार के प्रकाशक हैं, इनके बिना सब अन्धकार है।

आदित्यो वै तेज ओजो बलं यशश्चक्षुः श्रोत्रे आत्मा मनः।

सूर्य ही जीवन, तेज, ओज, बल, यश, चक्षु, श्रोत्र, आत्मा और मन हैं।

मह इत्यादित्यः। आदित्येन वाव सर्वे लोका महीयन्ते॥

भूः, भुवः एवं स्वः—इन तीन लोकों की अपेक्षा 'महः' जो चौथा लोक है, वह आदित्य ही है। आदित्य में ही समस्त लोक वृद्धि को प्राप्त करते हैं। आदित्य लोक महान् है। भूः, भुवः, स्वः—ये तीनों लोक इसके अवयव—अङ्ग हैं और यह अङ्गी है। आदित्य के योग से ही अन्य लोकादि महत्ता प्राप्त करते हैं, अतः आदित्य की महिमा अद्वितीय है।

आदित्य लोक में भगवान् सूर्य नारायण का साकार विग्रह है। वे रक्तकमल पर विराजमान हैं, उनका वर्ण हिरण्यमय है, उनकी चार भुजाएँ हैं। वे दो भुजाओं में पद्म धारण किए हैं और उनके दो हाथ अभय तथा वर-मुद्रा से सुशोभित हैं, वे सात घोड़े जुड़े हुए रथ में सवार हैं। जो उपासक उन भगवान् सूर्य की उपासना करते हैं, उन्हें मनोवाञ्छित फल प्राप्त होता है। उपासक के सम्मुख प्रकट होकर वे उसकी इच्छापूर्ति करते हैं और उनकी

कृपा से मनुष्य के मानसिक, वाचिक तथा शारीरिक सभी पाप नष्ट हो जाते हैं। ब्रह्मपुराण में कहा गया है–

मानसं वाचिकं वापि कायजं यच्च दुष्कृतम्।
सर्वं सूर्यप्रसादेन तदशेषं व्यपोहति॥

भगवान् सूर्य अजन्मा हैं, फिर भी एक जिज्ञासा अन्तस्तल को प्रेरित करती रहती है–उनका जन्म कैसे हुआ, कहाँ हुआ और किसके द्वारा हुआ। यह बात ठीक है कि वे परमात्मा हैं तो उनका जन्म कैसा ? परन्तु परमात्मा का अवतार तो होता ही है, तो उनका क्या अवतार हुआ ? इस सम्बन्ध में पुराणों में एक कथा प्राप्त होती है, तदनुसार एक बार देवासुर-संग्राम में दैत्य-दानवों ने मिलकर देवताओं को हरा दिया, तब से देवता मुँह छिपाए अपनी प्रतिष्ठा की रक्षा में सतत प्रयत्नशील थे। देवताओं की माता अदिति प्रजापति दक्ष की कन्या थीं, उनका विवाह महर्षि कश्यप से हुआ था। इस हार से अत्यन्त दुःखी होकर वे सूर्य की उपासना-प्रार्थना करने लगीं–'भगवन्! आप मुझ पर प्रसन्न हो। गोप (किरणों के स्वामिन्) ! मैं आपको भली-भाँति देख नहीं पाती। दिवाकर! आप ऐसी कृपा करें, जिससे मुझे आपके स्वरूप का सम्यक् दर्शन हो सके। भक्तों पर दया करने वाले प्रभो! मेरे पुत्र आपके भक्त हैं। आप उन पर कृपा करें। प्रभो ! मेरे पुत्रों का राज्य एवं यज्ञभाग दैत्यों एवं दानवों ने छीन लिया है। आप अपने अंश से मेरे गर्भ द्वारा प्रकट होकर पुत्रों की रक्षा करें। भगवान् सूर्य प्रसन्न हो गए। उन्होंने कहा–'देवि! मैं तुम्हारी इच्छा पूर्ण करूँगा। मैं अपने हजारवें अंश से तुम्हारे उदर से प्रकट होकर तेरे पुत्रों की रक्षा करूँगा।' इतना कहकर भगवान् भास्कर अन्तर्धान हो गए।

तदनन्तर माता अदिति विश्वस्त होकर भगवान् सूर्य की आराधना में तत्पर हो यम-नियम से रहने लगीं। महर्षि कश्यप जी इस समाचार से अत्यन्त प्रफुल्लित हुए। समय पाकर भगवान् सूर्य का जन्म अदिति के गर्भ से हुआ। इस अवतार को मार्तण्ड के नाम से पुकारा जाता है। देवतागण भगवान् सूर्य को भाई के रूप में पाकर बहुत ही प्रसन्न हुए। अग्निपुराण में चर्चा है कि भगवान् विष्णु के नाभिकमल से ब्रह्मा जी का जन्म हुआ। ब्रह्मा जी के पुत्र का नाम मरीचि है। मरीचि से महर्षि कश्यप का जन्म हुआ। ये महर्षि कश्यप ही सूर्य के पिता हैं।

भगवान् सूर्य का स्वरूप

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च।

इस वेद-वचन के अनुसार भगवान् भास्कर ही सृष्टिकर्ता, पालनकर्ता और संहारकर्ता हैं। भगवान् सूर्य सभी स्थावर जङ्गमात्मक विश्व के अन्तरात्मा हैं। वास्तव में इन्हें उदय से अस्त तक दैनन्दिन सृष्टि के प्रत्यक्ष ही उद्भावक, जागरणकर्ता, संचालनकर्ता तथा रात्रि में प्रजावर्ग के शयन कर जाने पर उनको विश्राम देने वाला माना गया है। सूर्य या आदित्य देवाधिदेव, सर्वदेवात्मक, सम्पूर्ण विश्व के साक्षी, स्वामी, क्षण से लेकर युगादि काल के प्रवर्तक; धाता, विधाता, पोषक, सम्पूर्ण विश्व के आधार; प्रकाश, ऊष्मा एवं जीवन के मूलस्रोत वायु, आकाश आदि के मूल कारण, योगियों द्वारा एकमात्र प्राप्य तत्त्व; बालखिल्य, पंचशिख, शुकदेव तथा भक्तों, साधकों एवं उपासकों के स्तोतव्य तथा प्राप्य स्थान के रूप में निर्दिष्ट हैं।

ब्रह्मा, विष्णु, महेश, दुर्गा तथा गणेश आदि देवगणों का बिना साधना एवं भगवत्कृपा के प्रत्यक्ष दर्शन होना सम्भव नहीं। शास्त्र की आज्ञा के अनुसार केवल भावना के द्वारा ही ध्यान और समाधि से उनका अनुभव हो पाता है, किन्तु नित्य-निरन्तर सबको प्रत्यक्ष दर्शन देने वाले तो भगवान् भुवन भास्कर सूर्य ही हैं। सौर सम्प्रदाय के अनुसार वेदोक्त सहस्रबाहु, सहस्रशीर्षा, प्रजापति, परमपुरुष, पुराणात्मा, सभी भुवनों के गोप्ता, आदित्य वर्ण से निर्दिष्ट ये प्रत्यक्ष सूर्यदेव ही हैं–

सहस्रशीर्षा सुमनाः सहस्राक्षः सहस्रपात्॥
सहस्रबाहुः प्रथमः प्रजापतिस्त्रयीपथे यः पुरुषो निगद्यते।
आदित्यवर्णो भुवनस्य गोप्ता अपूर्व एकः पुरुषः पुराणः॥

जिस प्रकार कदम्ब का पुष्प अति सुन्दर केशरकिंजल्क से आवृत रहता है, उसी प्रकार सहस्ररश्मि भगवान् सूर्य भी अखण्ड मण्डलाकार तेजः पुंजरश्मि से सभी दिशाओं में व्याप्त हैं। वेद में वर्णित सहस्रशीर्षा भगवान् हिरण्यगर्भ मण्डलाकार में व्याप्त तेजःपुंज के मध्य उपस्थित हैं। जिस प्रकार विशाल कुम्भ में अग्नि व्याप्त होकर अग्निकुम्भ के सदृश हो जाता है, उसी प्रकार सहस्ररश्मि भगवान् सूर्य का दिव्य रश्मिमण्डल अग्निकुम्भ के आकार में होकर पृथ्वी एवं आकाशमण्डल को संतप्त करने लगता है।

अखण्ड मण्डलाकार में व्याप्त भगवान् सूर्य का तेज एक है। जिस प्रकार उनकी रश्मियों से दिन-रात्रि, गर्मी, वर्षा, सरदी उत्पन्न होकर नियमित व्यवहार

में प्रतिष्ठित है, उसी प्रकार चन्द्रमा, मङ्गल, बुध, गुरु, शुक्र, शनि, ग्रह तथा नक्षत्र-मण्डल सूर्यरश्मि से उत्पन्न होकर उसी में अधिष्ठित रहते हैं।

भगवान सूर्य का परिवार

प्रायः अधिकांश पुराणों में सूर्यलोक में सूर्य के परिवार की स्थिति समान रूप से निर्दिष्ट हुई है। वहाँ वे अपने समस्त परिवार, परिकर एवं परिच्छदों के साथ सुशोभित रहते हैं। इस सन्दर्भ में भविष्य पुराण के ब्राह्मपर्व में उपलब्ध सामग्री विशिष्ट कोटि की है, तदनुसार—सूर्यलोक में भगवान् सूर्य के समक्ष इन्द्रादि सभी देवता, ऋषिगण स्थित रहते हैं तथा विश्वावसु आदि गन्धर्व, नाग, यक्ष तथा रम्भादि अप्सराएँ नृत्य-गीत करते हुए उनकी स्तुति करते रहते हैं। तीनों संध्याएँ मूर्तिमान् रूप में उपस्थित होकर वज्र एवं नाराच धारण किए भगवान् सूर्य की स्तुति करती हैं। वे सात छन्दोमय अश्वों से युक्त हैं घटी, पल, ऋतु, संवत्सरादि काल के अवयवों द्वारा निर्मित दिव्य रथ पर आरूढ़ होकर सुशोभित रहते हैं। गरुड़ के छोटे भाई अरुण अपने ललाट पर अर्धचन्द्राकार कमल धारण किए हुए अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति से उनके सारथि का कार्य करते हैं। उनके दोनों पार्श्वों में दाहिनी ओर राज्ञी (संज्ञा) और बाईं और निक्षुभा (छाया) नाम की दो पत्नियाँ स्थित रहती हैं। उनके साथ में पिंगल नाम के लेखक, दण्डनायक नाम के द्वार-रक्षक तथा कल्माष नाम के दो पक्षी द्वार पर खड़े रहते हैं। दिण्डि उनके मुख्य सेवक हैं, जो उनके सामने खड़े रहते हैं।

इनके साथ ही भगवान् सूर्य की दस सन्तानें हैं। संज्ञा (अश्विनी) से वैवस्वत मनु, यम, यमी (यमुना), अश्विनीकुमार और रेवन्त तथा छाया से शनि, तपती, विष्टि (भद्रा) और सावर्णि मनु हुए। इनमें से रेवन्त नामक पुत्र सभी प्रतिमा तथा चित्रादि में नित्य उनके साथ विशेष रूप से प्रविष्ट रहते हैं। इनके अतिरिक्त अन्य देवता तथा सौरमण्डल के ग्रह-नक्षत्रादि भी मूर्तिमान्-रूप में उनकी उपासना करते हैं। इनके परिवार की मुख्य कथा जो भविष्य, मत्स्य, पद्म, ब्रह्म, मार्कण्डेय तथा साम्ब आदि पुराणों में वर्णित है, उसका सारांश संक्षेप में इस प्रकार है—

विश्वकर्मा (त्वष्टा) की पुत्री संज्ञा (त्वाष्ट्री) से जब इनका विवाह हुआ, तब वह अपनी प्रथम तीन सन्तानों—वैवस्वत मनु, यम तथा यमी (यमुना) की उत्पत्ति के बाद उनके तेज को न सह सकने के कारण अपने ही

रूप-आकृति तथा वर्ण वाली अपनी 'छाया' को वहाँ स्थापित कर अपने पिता के घर होती हुई 'उत्तरकुरु' में जाकर वडवा (अश्वा) का रूप धारण कर अपनी शक्तिवृद्धि के लिए कठोर तप करने लगी। इधर सूर्य ने छाया को ही पत्नी समझा तथा उससे उन्हें सावर्णि मनु, शनि, तपती तथा विष्टि (भद्रा)—ये चार सन्तानें हुईं, जिन्हें वह अधिक प्यार करती, किन्तु वैवस्वत मनु तथा यम, यमी का निरन्तर तिरस्कार करती रहती।

एक दिन दुःखी होकर यमराज (धर्मराज) ने छाया पर पैर उठाया, जिस पर उसने उसके पैर को गिर जाने का शाप दे दिया। इस पर उन्होंने अपने पिता सूर्य से कहा कि—'यह हम लोगों की माता नहीं हो सकती, क्योंकि एक तो वह निरन्तर हमें तिरस्कृत करती है, यमी को ताड़ना भी करती है, वही दूसरी ओर सावर्णिमनु आदि को अधिक प्यार करती है। मेरे द्वारा दुःखी होकर पैर उठाने पर उसने उसे गिर जाने का शाप दे दिया, जो अपनी माता के लिए कभी सम्भव नहीं है। सन्तान माता का कितना ही अनिष्ट करे, किन्तु वह अपनी सन्तान को कभी शाप नहीं दे सकती।' यह सुनकर सूर्य ने कहा—'तुम दुःखी न होओ, तुम्हारा पैर नहीं गिरेगा, केवल इसका एक लघु कण कृमि लेकर पृथ्वी पर चले जाएँगे।' ऐसा कहकर सूर्य कुपित होकर छाया के पास गए और उसके केश पकड़कर पूछा—'सच-सच बता, तू कौन है ? कोई भी माता अपने पुत्र के साथ ऐसा निम्नकोटि का व्यवहार नहीं कर सकती।' यह सुनकर छाया भयभीत हो गई और सारा रहस्य प्रकट कर दिया।

सूर्य तत्काल संज्ञा को खोजते हुए विश्वकर्मा के घर पहुँचे। विश्वकर्मा ने तेज न सहन करने के कारण उसके उत्तरकुरु में तप करने की बात बताई। विश्वकर्मा ने सूर्य की इच्छा पर उनके तेज को खरादकर कम कर दिया। अब भगवान् सूर्य अश्वरूप में वडवा (संज्ञा, अश्विनी) के पास उससे मिले। वडवा ने परपुरुष के स्पर्श के भय से सूर्य का तेज नाकों से फेंक दिया, उसी से दोनों अश्विनी कुमारों की उत्पत्ति हुई, जो देवताओं के वैद्य हुए। तेज के अन्तिम अंश से रेवन्त नामक पुत्र उत्पन्न हुआ, जो गुह्यकों एवं अश्वों के अधिपति रूप में प्रतिष्ठित हुए। इस प्रकार भगवान् सूर्य का विशाल परिवार प्रतिष्ठित हो गया, जिसकी पूजा-उपासना सदा से होती रही है।

प्रत्यक्ष देव भगवान् सविता की नित्य त्रिकाल उपासना करनी चाहिए। सूर्य की उपासना करने वाला परमात्मा की ही उपासना करता है। वैदिक सूक्तों, पुराणों तथा आगमादि ग्रन्थों में भगवान् सूर्य की नित्य आराधना

का निर्देश है। इनके साथ सभी ग्रह, नक्षत्रों की आराधना भी अंगोपासना के रूप में आवश्यक होती है।

सूर्यार्घ्य-दान

भगवान् सूर्य के अर्घ्यदान की विशेष महत्ता है। प्रतिदिन प्रातःकाल रक्तचन्दनादि से मण्डल बनाकर, पीठशक्तियों की स्थापना, पूजा कर ताम्रमय पात्र में जल, लालचन्दन, तण्डुल, श्यामाक, रक्तकमल (अथवा रक्तपुष्प) और कुश आदि रखकर घुटने टेककर प्रसन्न मन से सूर्य मन्त्र का जप करते हुए अथवा निम्नलिखित श्लोक का पाठ करते हुए भगवान् सूर्य को अर्घ्य देकर पुष्पाञ्जलि देनी चाहिए तत्पश्चात् प्रदक्षिणा एवं नमस्कार अर्पित करना चाहिए–

सिन्दूरवर्णाय सुमण्डलाय नमोऽस्तु वज्राभरणाय तुभ्यम्।
पद्माभनेत्राय सुपङ्कजाय ब्रह्मेन्द्रनारायणकारणाय॥
सरक्तवर्णं सुसुवर्णतोयं स्रक्कुङ्कुमाद्यं सकुशं सपुष्पम्।
प्रदत्तमादाय सहेमपात्रं प्रशस्तमर्घ्यं भगवन् प्रसीद॥

'सिन्दूरवर्ण के से सुन्दर मण्डल वाले, हीरक रत्नादि आभरणों से अलंकृत, कमलनेत्र, हाथ में कमल लिए, ब्रह्मा, विष्णु और इन्द्रादि (सम्पूर्ण सृष्टि) के मूल कारण (हे प्रभो ! आदित्य) आपको नमस्कार है। भगवन् ! आप सुवर्ण पात्र में रक्तवर्ण के कुंकुम, कुश, पुष्पमालादि से युक्त रक्त-स्वर्णिम जल द्वारा दिए गए श्रेष्ठ अर्घ्य को ग्रहण कर प्रसन्न हों।'

इस अर्घ्यदान से भगवान् सूर्य प्रसन्न होकर आयु, आरोग्य, धन, धान्य, क्षेत्र, पुत्र, मित्र, कलत्र, तेज, वीर्य, यश, कान्ति, विद्या, वैभव और सौभाग्य को प्रदान करते हैं तथा सूर्यलोक की प्राप्ति होती है। भगवान् सूर्य अत्यन्त उपकारक और दयालु हैं, वे अपने उपासक को सब कुछ प्रदान करते हैं। उसके लिए मुक्ति भी सुलभ हो जाती है, इसमें सन्देह नहीं।

भगवान् सूर्य की दशाङ्ग-उपासना में उनके मन्त्र, ध्यान, कवच, हृदय, पटल, सूक्त, स्तोत्र, स्तवराज, शतनाम, सहस्रनाम, उनके चरित्र का पठन तथा यजन-पूजन आदि भी संनिविष्ट रहते हैं।

सूर्योपासकों को निम्नलिखित नियमों का पालन करना चाहिए–

(१) प्रतिदिन सूर्योदय से पूर्व ही शय्या त्यागकर शौच-स्नान करना चाहिए।

(२) स्नानोपरान्त श्री सूर्य नारायण को तीन बार अर्घ्य देकर प्रणाम करना चाहिए।

(३) नित्य संध्या के समय भी अर्घ्य देकर प्रणाम करना चाहिए।

(४) प्रतिदिन उनके शतनाम तथा स्तोत्र अथवा सहस्रनाम का श्रद्धापूर्वक पाठ करना चाहिए तथा उनके मन्त्र का जप करना चाहिए।

(५) आदित्यहृदय का नियमित पाठ करना चाहिए।

(६) स्वास्थ्य-लाभ की कामना एवं नेत्र रोग से बचने एवं अन्धेपन से रक्षा के लिए नेत्रोपनिषद् (अक्षि-उपनिषद्) का प्रतिदिन पाठ करना चाहिए।

(७) रविवार को तेल, नमक नहीं खाना चाहिए तथा एक समय हविष्यान्न का भोजन करना चाहिए और ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करना चाहिए।

वेदों, शास्त्रों और विशेषकर पुराणों में भगवान् सविता की सर्वज्ञता, सर्वाधिपता, सृष्टि-कर्तृता, कालचक्र-प्रणेता आदि के रूपों में वर्णन करते हुए इनकी उपासना का विधान किया गया है, अतः प्रत्येक आस्तिक जन के लिए ये उपास्य और नित्य ध्येय हैं।

संध्योपासना का भगवान् सूर्य से सम्बन्ध

मनुस्मृति (४/९४) के अनुसार, ऋषियों के दीर्घ आयुष्य, विशदप्रज्ञा, यश, कीर्ति तथा ब्रह्मवर्चस्व का एकमात्र मूल कारण दीर्घकालीन संध्या में सौरी गायत्री का जप एवं सूर्योपस्थान आदि क्रियाएँ ही थीं। संध्याकाल सूर्योदय से सवा घण्टा पहले तथा सवा घण्टा बाद तक और सायंकाल में सूर्यास्त से सवा घण्टा पहले तथा सवा घण्टा बाद में और ठीक मध्याह्न से डेढ़ घण्टा पहले तथा बाद का समय माना जाता है। ऋषिगण इन तीनों कालों में प्राणायाम और समाधि द्वारा भगवान् सविता के वरेण्य तेज का ध्यान करते हुए गायत्री-मन्त्र का जप करते थे।

संध्या के अंगों में यद्यपि प्राणायाम, मार्जन तथा अघमर्षण आदि भी सम्मिलित होते हैं, किन्तु इनमें अधिक समय नहीं लगता, दीर्घ काल का तात्पर्य सावित्री के जप में निहित है। तदुपरान्त सूर्योपस्थान, सूर्यार्घ्य, सूर्यनमस्कार एवं प्रदक्षिणा आदि कृत्य सम्मिलित हैं। इस प्रकार गायत्री के माध्यम से सूर्य नारायण की ही आराधना की जाती है।

ज्योतिषशास्त्र एवं भगवान् सूर्य

गणित (बीजगणित, अंकगणित, ज्या़मिति), होरा एवं संहिता—इन तीन स्कन्धों से युक्त ज्योतिषशास्त्र वेद का चक्षुभूत प्रधान अंग है। इस विद्या से भूत, भविष्य, वर्तमान, अनाहत, अव्यवहित, अदृष्ट-पदच्छिन्न सभी वस्तुओं तथा त्रिलोक का हस्तामलकवत् ज्ञान हो जाता है। ज्योतिष-ज्ञानविहीन लोक अन्य ज्ञानों से पूर्ण होने पर भी अन्धे के तुल्य होता है। इस महनीय ज्योतिषशास्त्र के प्राण तथा आत्मा और ज्योतिश्चक्र के प्रवर्तक भगवान् सूर्य ही हैं। वे स्वर्ग और पृथ्वी के नियामक होते हुए उनके मध्यबिन्दु में अर्थात् सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड के केन्द्र में स्थित होकर ब्रह्माण्ड का नियमन और संचालन करते हैं। उनके ही द्वारा दिशाओं का निर्माण, कला, काष्ठा, पल, घटी, प्रहर से लेकर अब्द, युग, मन्वन्तर तथा कल्पपर्यन्त कालों का विभाजन, प्रकाश, ऊष्मा, चैतन्य, प्राणादि वायु, झंझावात, विद्युत्, मेघ, वृष्टि, अन्न तथा प्रजावर्ग की सृष्टि और संचालन भी होता है। भगवान् सूर्य ही देवता, तिर्यक्, मनुष्य, सरीसृप तथा लता-वृक्षादि समस्त जीवसमूहों के आत्मा और नेत्रेन्द्रिय के अधिष्ठाता हैं—

देवतिर्यङ्मनुष्याणां सरीसृपसवीरुधाम्।
सर्वजीवनिकायानां सूर्य आत्मा दृगीश्वरः॥

ज्योतिषशास्त्र के अनुसार सूर्य समस्त ग्रह एवं नक्षत्रमण्डल के अधिष्ठाता तथा काल के नियन्ता हैं। ग्रहों में कक्षाचक्र के अनुसार सूर्य के ऊपर मङ्गल तथा फिर क्रमशः गुरु तथा शनि है तथा नीचे क्रमशः शुक्र, बुध तथा चन्द्रकक्षाएँ हैं। सूर्य, चन्द्र एवं गुरु के कारण पाँच प्रकार के संवत्सरों—वत्सर, परिवत्सर, अनुवत्सर, इडावत्सर तथा संवत्सर का निर्माण होता है।

सूर्य सिंह राशि के स्वामी हैं। मेष के दस अंश में स्थित होकर उच्च तथा कन्या राशि में नीच कहलाते हैं। इनका आकार ह्रस्व, समवृत्त, वर्ण क्षत्रिय, प्रकृति पुरुष, संज्ञा क्रूर, गुण सत्त्व, रङ्ग लाल, निवासस्थान देवालय, भू-लोक एवं अरण्य, उदयप्रकार पृष्ठोदय, प्रकृति पित्त, दृष्टि आकाश की ओर, मुँह पूरब की ओर रहता है। ये कटुकरस के विधाता एवं धातुस्वरूप हैं तथा अग्नि इनके देवता हैं। माणिक्य धारण करने तथा हरिवंशश्रवण से सूर्यकृत अरिष्ट की शान्ति होती है। ये ग्रहों के राजा हैं। इनकी मङ्गल, चन्द्रमा और बृहस्पति से नैसर्गिक मित्रता, शुक्र तथा शनि से शत्रुता तथा

बुध से उदासीनता है। सूर्य से पिता, आत्मा, प्रताप, आरोग्यता और लक्ष्मी आदि का विचार किया जाता है। ये अपनी उच्चराशि, द्रेष्काण, होरा, रविवार, नवांश, उत्तरायण, मध्याह्न, राशि के आरम्भ, मित्र के नवमांश, लग्न से दसवें भाव में सदा बलवान् होते हैं। सूर्य अशुभ होने पर अग्निरोग, ज्वरवृद्धि, जलन, क्षय, अतिसार आदि रोगों से एवं राजा, अधिकारी, देव, ब्राह्मण और सेवकों से चित्त में व्याकुलता रहती है। पाराशरी चक्रानुसार सूर्य की महादशा छः वर्ष रहती है।

सूर्य-ग्रहण

अपने भ्रमण-पथ पर चलते हुए अमावस्या को चन्द्रविम्ब के ठीक सामने अथवा सूर्य और पृथ्वी के बीच में आ जाने पर उसकी छाया से सूर्यविम्ब जब दिखाई नहीं देता, तब सूर्यग्रहण होता है। प्रायः सूर्यग्रहण अल्पग्रास ही होता है।

भगवान् सूर्य की महिमा

"सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुपश्च"—सूर्य भगवान् जङ्गम तथा स्थावर जगत् की आत्मा हैं। इनसे ही समस्त प्राणियों की उत्पत्ति होती है और ये ही प्राणियों के प्राण हैं—**"प्राणः प्रजानमुदेत्येष सूर्यः।"** ये ही ब्रह्म हैं। विष्णु और रुद्र आदि देव भी ये ही हैं। इन्हीं से वायु, जल एवं भूमि की उत्पत्ति होती है और ये ही दिशाओं के जनक हैं। 'श्री सूर्योपनिषद्' में कहा गया है। समस्त वेद, स्मृति, पुराण, रामायण आदि ग्रन्थ भगवान् सूर्य की महिमा का गान करते हैं। परब्रह्म परमेश्वर के प्रत्यक्ष स्वरूप सूर्य ही समस्त जगत् के प्राणों के केन्द्र हैं। यही अमृत-अविनाशी और अभयप्रद हैं। **"स एष वैश्वानरो विश्वरूपः प्राणोऽग्निरुदयते।"** [*प्रश्नोपनिषद्*] प्राणियों के शरीर में जो वैश्वानर नाम से कही जाने वाली जठराग्नि है, जिससे अन्न का पाचन होता है। [*गीता १५/१४*] वह सूर्य का ही अंश है, अतः सूर्य ही है जो प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान—इन पाँचों रूपों में विभक्त प्राण है, वह भी उदय होने वाले सूर्य का ही अंश है—अतः सूर्य ही है।

विश्वरूपं हरिणं जातवेदसं
परायणं ज्योतिरेकं तपन्तम्।
सहस्ररश्मिः शतधा वर्तमानः
प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः॥ (प्र० १/८)

इस सूर्य तत्त्व को जानने वालों का कहना है कि यह किरण जाल से मण्डित एवं प्रकाशमय, तपता हुआ सूर्य विश्व के समस्त रूपों का केन्द्र है। सभी रूप, रंग और आकृतियाँ सूर्य से उत्पन्न और प्रकाशित होते हैं। यह सविता ही सबका उत्पत्ति स्थान है, और यही सबकी जीवन ज्योति का मूल-स्रोत है। यह सर्वज्ञ और सर्वाधार है; वेश्वानर (अग्नि) और प्राणशक्ति के रूप में सर्वत्र व्याप्त है और सबको धारण किए हुए है! समस्त जगत् का प्राणरूप सूर्य एक ही है—इसके समान इस जगत् में दूसरी कोई भी जीवनीशक्ति नहीं है! वह सहस्रों किरणों वाला सूर्य हमारे सैकड़ों

प्रकार के व्यवहार सिद्ध करता हुआ उदय होता है। जगत् में उष्णता और प्रकाश फैलाना, सबको जीवन प्रदान करना, ऋतुओं का परिवर्तन करना आदि हमारी सैंकड़ों प्रकार की आवश्यकताओं को पूर्ण करता हुआ सम्पूर्ण सृष्टि का जीवनदाता प्राण ही सूर्य के रूप में उदित होता है।

परब्रह्म परमेश्वर के प्रत्यक्ष दृष्टिगोचरस्वरूप इस सूर्य के विषय में कितने ही तत्त्ववेत्ता तो यों कहते हैं कि इसके पाँच पैर हैं। अर्थात् छः ऋतुओं में से हेमन्त और शिशिर—इन दो ऋतुओं की एकता करके पाँच ऋतुओं को वे इस सूर्य के पाँच चरण बतलाते हैं, तथा यह भी कहते हैं कि बारह महीने ही इसकी बारह आकृतियाँ अर्थात् बारह शरीर हैं। इसका स्थान स्वर्गलोक से भी ऊँचा है। स्वर्गलोक भी इसी के आलोक से प्रकाशित है। इस लोक में जो जल बरसता है—उस जल की उत्पत्ति इसी से होती है। दूसरे ज्ञानी पुरुषों का कहना है कि लाल, पीले आदि सात रंगों की किरणों से युक्त तथा वसन्त आदि छः ऋतुओं के हेतु भूत इस विशुद्ध प्रकाशमय सूर्यमण्डल में—जिसे सात चक्र एवं छः अरो वाला रथ कहा गया है—बैठा हुआ इसका आत्मारूप, सबको भली-भाँति जानने वाला सर्वज्ञ परमेश्वर ही उपास्य है। वह स्थूल नेत्रों से दिखाई देने वाला सूर्यमण्डल उसका शरीर है। इसलिए यह उसी की महिमा है।

सूर्योपनिषद् में सम्पूर्ण जगत् की उत्पत्ति में भी एकमात्र कारण सूर्य को ही बतलाया गया है और उन्हीं को सम्पूर्ण जगत् की आत्मा तथा ब्रह्म बतलाया गया है—

सूर्याद् वै खल्विमानि भूतानि जायन्ते। असावादित्यो ब्रह्म।

सूर्योपनिषद् की श्रुति के अनुसार सम्पूर्ण जगत् की सृष्टि तथा उसका पालन सूर्य ही करते हैं। सम्पूर्ण जगत् का लय सूर्य में ही होता है और जो सूर्य है वही मैं हूँ अर्थात् सम्पूर्ण की अन्तरात्मा सूर्य ही हैं—

सूर्याद् भवन्ति भूतानि सूर्येण पालितानि तु।
सूर्ये लयं प्राप्नुवन्ति यः सूर्यः सोऽहमेव च॥

वास्तव में जो कुछ दृश्य, अदृश्य, सदसत् विश्व तथा असंख्य ब्रह्माण्ड है वह सब परब्रह्म परमात्मा के ही स्वरूप हैं। परमात्मा इतने विशाल हैं कि उनको पूर्ण रूप से जानना और समझना किसी के लिए भी सम्भव नहीं है। सभी शास्त्रकारों ने परमात्मा के और गुणों की प्रशंसा में 'नेति-नोति' कह दिया है। परमात्मा की इस विशालता को ही सर्वसुलभ बनाने के लिए

उसका अलग-अलग विभाग करके उसके अलग-अलग धाम बतला दिए हैं। किन्तु वास्तव में परमात्मा का इस प्रकार विभाजन सम्भव नहीं है और न उन वर्णित धामों की कोई सीमा ही है, तथा न किसी सीमा द्वारा कोई धाम एक-दूसरे से अलग किया गया है। गीता में कहा गया है कि वे परमात्मा विभाग रहित एक रूप से आकाश के सदृश परिपूर्ण होते हुए भी सम्पूर्ण चराचर प्राणियों में पृथक्-पृथक् प्रतीत होते हैं। वे ही एकमात्र जानने योग्य परमात्मा विष्णुरूप से सभी प्राणियों को धारण और पोषण करने वाले हैं, रुद्ररूप से संहार करने वाले हैं और ब्रह्मा रूप से सबको उत्पन्न करने वाले हैं। अपनी विभूतियों का वर्णन करते हुए भगवान श्री कृष्ण कहते हैं—

आदित्यनामहं विष्णुर्ज्योतिषां रविरंशुमान्।
मरीचिर्मरुतामस्मि नक्षत्राणामहं शशी॥

(गीता १०/२१)

आदित्यों में मैं विष्णु हूँ, ज्योतियों में मैं सूर्य हूँ, वायुओं में मैं 'मरीचि' नाम का वायु हूँ और नक्षत्रों में चन्द्रमा हूँ। श्री सूर्यनारायण का एक नाम 'शम्भु'—शिव भी है। शिवपुराण की कैलाशसंहिता में कहा गया है—"वह जो पुरुष में शम्भु है—वही सूर्य में भी स्थित है। इन दोनों में कोई भेद नहीं है। जो पुरुष में है वही आदित्य में है। इन दोनों में पृथक्ता नहीं है। वह तत्त्व एक ही है। 'छान्दोग्योपनिषद्' में जो यह श्रुति है—

य एषोऽन्तरादित्ये हिरण्मयः पुरुषो दृश्यते
हिरण्यश्मश्रुर्हिरण्यकेश आप्रणखात्सर्व एव सुवर्णः।

(छान्दोग्य. १/६/६)

इसके द्वारा आदित्यमण्डलान्तर्गत पुरुष को सुवर्णमय दाढ़ी-मूँछों वाला, सुवर्ण-सदृश केशों वाला तथा नख से लेकर केशाग्रभागपर्यन्त सारा का सारा सुवर्णमय-प्रकाशमय ही बताया गया है। अतः वह हिरण्मयपुरुष साक्षात् शम्भु ही है।" वायवीय संहिता में कहा गया है कि भगवान् सूर्य महेश्वर की मूर्ति है, उनका सुन्दर मण्डल दीप्तिमान् है, वे निर्गुण होते हुए भी कल्याणमय गुणों से युक्त हैं, केवल सद्गुण रूप हैं। निर्विकार सबके आदि कारण और एकमात्र अद्वितीय हैं, यह सामान्य जगत् उन्हीं की सृष्टि है, सृष्टि, पालन और संहार के क्रम से उनके कर्म असाधारण हैं। शिवपुराण के ही सृष्टिखण्ड में शिव-विष्णु की एकता बताते हुए कहा गया है—

त्रिधा भिन्नो ह्यहं विष्णो ब्रह्मविष्णुभवाख्यया।

शिवजी कहते हैं कि मैं ब्रह्मा, विष्णु, शिव—इन तीनों नामों में तीन भागों में बँटा हुआ हूँ। नारद पुराण में इन देवों को परस्पर अभेद कहा गया है कि जो शिव, ब्रह्मा और विष्णु में भेद का प्रसार करता है, वह घोर नरक में जाता है जो इनमें एकता देखता है—वह परमानन्द को प्राप्त करता है—यही शास्त्रों का निश्चय है। पद्म पुराण के भूमिखण्ड (अ० ७१) के निम्नांकित श्लोक में भी रुद्र और विष्णु की अभिन्नता का प्रतिपादन किया गया है। तीनों देवों की एकता भी इसी स्थल पर दिखाई है।

श्री विष्णुरूपधारी शिव और शिवरूपधारी विष्णु को नमस्कार है। श्री शिव के हृदय में विष्णु और श्री विष्णु के हृदय में भगवान् शिव विराजमान् हैं। ब्रह्मा, विष्णु और शिव—ये तीनों देवता एकरूप ही हैं। इन तीनों में अन्तर नहीं है—केवल गुणों का भेद बतलाया गया है।

हे ब्राह्मन ! प्राणिमात्र के आत्मरूप तथा एक भाव वाले हम तीनों के बीच जो भेद नहीं देखता है—वह शान्ति को प्राप्त करता है।

अतः मार्कण्डेयपुराण (१०९/६९-७१) में त्रिदेव की ब्रह्मा, विष्णु और महेश की ब्राह्मी, वैष्णवी और महेश्वरी—त्रिधा शक्तियों को भगवान् सूर्यनारायण का वपु बताकर प्रार्थना की गई है—

यो ब्रह्मा यो महादेवो यो विष्णुर्यः प्रजापतिः।
वायुराकाशमापश्च पृथिवीगिरि सागराः॥
ग्रहनक्षत्रचन्द्राद्या वानस्पत्यं द्रुमौषधम्।
ब्राह्मी माहेश्वरी चैव वैष्णवी चैव ते तनुः॥
त्रिधा यस्य स्वरूपं तु भानोर्भास्वान् प्रसीद तु॥

"जो ब्रह्मा, महादेव, विष्णु, प्रजापति, वायु, आकाश, जल, पृथ्वी, पर्वत, समुद्र, ग्रह, नक्षत्र और चन्द्रमा आदि हैं—वनस्पति और औषधियाँ जिनके स्वरूप हैं; ब्राह्मी, वैष्णवी और माहेश्वरी—ये त्रिधा शक्तियाँ जिनका वपु है; 'भानु' जिनका स्वरूप है; वे तेजस्वी भुवनभास्कर सूर्यनारायण प्रसन्न हो।"

श्री वाल्मीकीय रामायणोक्तमादित्य हृदय-स्तोत्र में भी कहा है—

नाशयत्येष वै भूतं तमेव सृजति प्रभुः।
पायत्येषतपत्येष वर्षत्येष गभस्तिभिः॥
एष सुप्तेषु जागर्ति भूतेषु परिनिष्ठितः।
एष चैवाग्निहोत्रं च पलं चैवाग्निहोतृणाम्॥

देवाश्च क्रतवश्चैव क्रतूनां फलमेव च।
यानि कृत्यानि लोकेषु सर्वेषु परमप्रभुः॥
एनमापत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च।
कीर्तयन् पुरुषः कश्चिन्नावसीदति राघव॥
पूजयस्वैनमेकाग्रो देवदेवं जगत्पतिम्।
एतत् त्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यसि॥

"रघुनन्दन ! ये भगवान् सूर्य ही सम्पूर्ण भूतों का संहार, सृष्टि और पालन करते हैं। ये ही अपनी किरणों से गर्मी पहुँचाते हैं और वर्षा करते हैं। ये सब भूतों के अन्तर्यामी रूप से स्थित होकर उनके सो जाने पर भी जागते रहते हैं। ये ही अग्निहोत्र तथा अग्निहोत्री पुरुषों को मिलने वाले फल हैं। (यज्ञ में भाग ग्रहण करने वाले) देवता, यज्ञ और यज्ञों के फल भी ये ही हैं। सम्पूर्ण लोकों में जितनी क्रियाएँ होती हैं, उन सबका फल देने में ये ही पूर्ण समर्थ हैं। राघव ! विपत्ति में, कष्ट में, दुर्गम मार्ग में तथा किसी भय के अवसर पर जो कोई पुरुष इन सूर्यदेव का कीर्तन करता है, उसे दुःख नहीं भोगना पड़ता। इसलिए तुम एकाग्रचित्त होकर इन देवाधिदेव जगदीश्वर की पूजा करो। इस 'आदित्य हृदय' का तीन बार जप करने से तुम युद्ध में विजय पाओगे।

वास्तव में श्री सूर्यनारायण परम कृपालु हैं। स्कन्दपुराण [*अवन्तीखण्ड-४३*] में पाण्डुनन्दन अर्जुन द्वारा भगवान् सूर्यनारायण का स्तवन करते हुए कहा गया है—"तेज के निधान् ! दुखियों के एकमात्र आप ही शरणस्थली हैं ! इस संसार में आप जैसा दयालु कोई नहीं। विचारने पर भक्ति ही सफल दीखती है, आपके आश्रितों को दुःख कैसा ? देव ! आप देखा करते हैं कि कौन कुष्ठरोग से पीड़ित है, किसे शत्रु और रोग सता रहे हैं; कौन पंगु, अन्ध और जड़ है, किनके पैर गल गए हैं, और कौन निर्धन तथा निष्क्रिय हो गया है—इस प्रकार निरीक्षण करके आप कृपापूर्वक प्राणियों की उन-उन दोषों से रक्षा करते हैं। आपकी जैसी एकमात्र परोपकारपूर्ण चेष्टा देखी जाती है वैसी और किसमें है ?

स्वर्ग और मोक्ष-प्रदाता भगवान् सूर्य

सूर्य ब्रह्माण्ड के द्वारस्वरूप हैं—ज्ञानी इस द्वार को भेदकर सत्य में और परमब्रह्म धाम में पहुँच सकते हैं—अज्ञानी नहीं पहुँच सकते। देह-त्याग

के बाद जीव सूर्य-रश्मियों का अवलंबन लेकर ॐकार भावना से ऊपर उठता है। संकल्प मात्र से ही मन में वेग होता है और उसी वेग से सूर्य-पर्यन्त उत्थान होता है मुण्डकोपनिषद् *(प्रथम मुण्डक, प्रथम खण्ड-II)* में कहा है—

सूर्यद्वारेण ते विरजाः प्रयान्ति
यत्रामृतः स पुरुषो ह्यव्ययात्मा।

तम और रजोगुण के विकारों से सर्वथा शून्य निर्मल सत्वगुण में वे सज्जन सूर्यलोक में होते हुए वहाँ चले जाते हैं, जहाँ उनके परम प्राप्य अमृतस्वरूप नित्य अविनाशी परमपुरुष पुरुषोत्तम निवास करते हैं।

सूर्यमण्डल में प्रवेश किए बिना जीवका लिङ्ग शरीर नहीं नष्ट होता। लिङ्ग शरीर के मुक्त हुए बिना मुक्ति-सम्भव नहीं। जीव सूर्यमण्डल में आने पर ही पवित्र होता है, और उसके सब क्लेश दग्ध हो जाते हैं।

'प्रश्नोपनिषद्'[५/१-७] में कहा गया है कि जो मनुष्य ॐकार की भली-भाँति आजीवन उपासना करता है (जप, स्मरण और चिन्तन के द्वारा) तो उसके द्वारा अपने इष्ट को चाहने वाला विज्ञान सम्पन्न मनुष्य उसे पा लेता है। भाव यह है कि जो मनुष्य परमेश्वर के विराट् स्वरूप—इस जगत् के ऐश्वर्यमय किसी भी अङ्ग को प्राप्त करने की इच्छा से ओंकार की उपासना करता है, वह अपनी भावना के अनुसार विराट् स्वरूप परमेश्वर के किसी एक अङ्ग को प्राप्त करता है और जो इसके अन्तर्यामी आत्मापूर्ण ब्रह्मपुरुषोत्तम को लक्ष्य बनाकर उसको पाने के लिए निष्काम भाव से इसकी उपासना करता है, वह परब्रह्म पुरुषोत्तम को पा लेता है। एक मात्रा के अभिध्यान के फलस्वरूप जीव उसके द्वारा संवेदित होकर शीघ्र ही पृथ्वी को प्राप्त होता है। उस समय ऋक् उसको मनुष्य लोक में पहुँचा देते हैं। वहाँ वह तपस्या, ब्रह्मचर्य और श्रद्धा द्वारा सम्पन्न होकर महिमा का अनुभव करता है। द्विमात्रा के अभिध्यान के फल से मनः सम्पत्ति उत्पन्न होती है—उस समय यजुः उसको अंतरिक्ष में ले जाते हैं। वह सोमलोक में जाता है और विभूति का अनुभव कर पुनरावर्तन करता है। ॐकार परब्रह्म का नाम है, इसके द्वारा उस परब्रह्म की उपासना की जाती है जो कोई साधक इन तीन मात्राओं वाले ॐकार स्वरूप अक्षर द्वारा परब्रह्म परमेश्वर की उपासना करता है, वह जैसे सर्प केंचुली से अलग हो जाता है, उसी प्रकार सब प्रकार के कर्मबन्धनों से छूटकर सर्वथा निर्विकार हो जाता है। उसे सामवेद के मन्त्र तेजोमय सूर्यमण्डल में से ले जाकर सर्वोपरि ब्रह्मलोक में

पहुँचा देते हैं। वहाँ वह जीव समुदायरूप चेतनतत्व से अत्यन्त श्रेष्ठ उन परब्रह्म पुरुषोत्तम को प्राप्त हो जाता है, जो सम्पूर्ण जगत् को अपनी शक्ति के किसी अंश में धारण किए हुए हैं और सम्पूर्ण विश्व में व्याप्त हैं तथा जो अन्तर्यामी रूप से सबके हृदय में विराजमान हैं।

अधिकारी मनुष्यों को नित्यप्रति अग्निहोत्र करना चाहिए। जब देवताओं को हविष्य पहुँचाने वाली अग्नि अग्निहोत्र की वेदी में भली-भाँति प्रज्ज्वलित हो जाए, उसमें से लपटें निकलने लगें, उस समय आज्य भाग के स्थान को छोड़कर मध्य में आहुतियाँ डालनी चाहिए। जब कोई भी साधक अग्नि की काली, कराली, मनोज वा सुलोहिता, सुधूम्रवर्ण आदि सात प्रकार की लपटों से युक्त भली-भाँति प्रज्वलित अग्नि में ठीक समय पर शास्त्रविधि के अनुसार नित्यप्रति आहुति देकर अग्निहोत्र करता है, उसे मरण काल में अपने साथ लेकर ये आहुतियाँ सूर्य की किरणें बनकर वहाँ पहुँचा देती हैं, जहाँ देवताओं का एकमात्र स्वामी इन्द्र निवास करता है। तात्पर्य है कि अग्निहोत्र स्वर्ग के सुखों की प्राप्ति का अमोघ उपाय है।

उन प्रदीप्त ज्वालाओं में दी हुई आहुतियाँ सूर्य की किरणों के रूप में परिणत होकर मरणकाल में उस साधक् से कहती हैं—"आओ, आओ, यह तुम्हारे शुभ कर्मों के फलस्वरूप ब्रह्मलोक अर्थात् भोगरूप सुखों को भोगने का स्थान स्वर्गलोक है।" इस प्रकार की प्रिय वाणी बार-बार कहती हुई आदरसत्कारपूर्वक उसे सूर्य की किरणों के मार्ग से ले जाकर स्वर्गलोक में पहुँचा देती हैं। यहाँ स्वर्ग को ब्रह्मलोक कहने का यह भाव मालूम होता है कि स्वर्ग के अधिपति भी इन्द्र भगवान् के अपर स्वरूप हैं, अतः प्रकारान्तर से ब्रह्म ही हैं।

अब अमृतत्व किस मार्ग से प्राप्त करता है—सो बतलाते हैं। वह जो सत्य है, वही यह आदित्य है। जो इस आदित्यमण्डल में पुरुष है तथा पुरुष दक्षिण नेत्र में है, वे दोनों ही सत्य हैं। जो उस ब्रह्म की उपासना करने वाला और शास्त्रोक्त कर्म करने वाला (यज्ञ, जप, होम, तप आदि) है, वह अन्तकाल उपस्थित होने पर (इस आदित्यमण्डलस्थ) आत्मा से 'हिरण्मयेन पात्रेण' इस मन्त्र के द्वारा इस प्रकार आत्मप्राप्ति के द्वार की याचना करता है—

हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम्।
तत्त्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये ॥१५॥

आदित्य मण्डलस्थ ब्रह्म का मुख ज्योतिर्मय पात्र से ढका हुआ है। हे पूषन ! मुझ सत्यधर्मा को आत्मा की उपलब्धि कराने के लिए तू उसे उघाड़ दे।

जो सोने का सा हो उसे हिरण्मय कहते हैं, अर्थात् जो ज्योतिर्मय है, उस ढकने रूप पात्र से ही आदित्यमण्डल में स्थित सत्य अर्थात् ब्रह्म का मुख-द्वार छिपा हुआ है। हे पूषन् ! सत्य की उपासना करने के कारण जिसका सत्य ही धर्म है ऐसा मैं सत्यधर्मा हूँ। धर्म का अनुष्ठान करने वाले मेरे प्रति दृष्टि अर्थात् अपने सत्य स्वरूप की उपलब्धि के लिए तू उसे उघाड़ दे।

हिरण्मयमिव हिरण्मयं ज्योतिर्मयमित्येतत्। तने पात्रेणेव अपिधानभूतेन सत्यस्यैवादित्यमण्डलस्थ ब्रह्मणोऽपिहितम् आच्छदितं मुखं द्वारम्। तत्त्वं हे पूषन्नपावृण्वपसारय सत्यस्य उपासनात्सत्यं धर्मोयस्य मम सोऽहं सत्यधर्मा तस्मै मह्यमथवा यथाभूतस्य धर्मस्यानुष्ठात्रे दृष्टये तव सत्यात्मन् उपलब्धये।

[पूषन्नेकर्षे यम सूर्य प्राजापत्य व्यूह रश्मीनसमूह तेजो यत्ते रूपं कल्याणतमं तत्ते पश्यामि योऽसावसौ पुरुषः सोऽहमस्मि ॥१६॥]

हे जगत्पोषक सूर्य ! हे एकाकी गमन करने वाले ! हे यम (संसार का नियमन करने वाले) ! हे सूर्य (प्राण और रस का शोषण करने वाले) ! हे प्रजापतिनन्दन ! तू अपनी किरणों को हटा ले (अपने तेज को समेट ले) ! तेरा जो अतिशय कल्याणमय रूप है, उसे मैं देखता हूँ। यह जो आदित्यमण्डलस्थ पुरुष है, वह मैं हूँ।

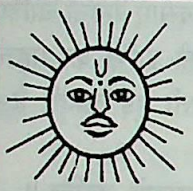
हे पूषन् ! जगत् का पोषण करने के कारण सूर्य पूषा है। वह अकेला ही चलता है, इसलिए एकर्षि है—हे एकर्षे ! सबका नियमन करने के कारण यम है—हे यम ! किरण, प्राण और रसों को स्वीकार करने के कारण सूर्य है—हे सूर्य ! प्रजापति का पुत्र होने के कारण प्राजापत्य है—हे प्राजापत्य ! अपनी किरणों को दूर कर। अपने तेज अर्थात् सन्तप्त करने वाली ज्योति को पुञ्जीभूत कर, शान्त कर।

तेरा जो अत्यन्त कल्याणमय अर्थात् परम सुन्दर स्वरूप है, उसे तुझ आत्मा की कृपा से मैं देखता हूँ तथा यह बात मैं तुझसे सेवक के समान याचना नहीं करता, क्योंकि यह जो व्याहृतिरूप आदित्य मण्डलस्थ पुरुष है, जो पुरुषाकार होने से अथवा जो प्राण और बुद्धिरूप से समस्त जगत् को पूर्ण किए हुए है या जो शरीररूप पुर में शयन करने के कारण पुरुष है—वह मैं ही हूँ।

अन्त में—कठोपनिषद् का यह मन्त्र सदैव हृदय में बसाए रखना चाहिए जिसमें परमात्मा के स्वरूप का वर्णन करके, तथा उसकी प्राप्ति का महत्त्व और साधन बतलाकर श्रुति मनुष्यों को सावधान करती हुई कहती है—

उत्तिष्ठ जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।
क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्ग पथस्तत्कवयो वदन्ति॥

हे मनुष्यो ! तुम जन्म-जन्मान्तर से अज्ञाननिद्रा में सो रहे हो। अब तुम्हें परमात्मा की दया से यह दुर्लभ मानव शरीर मिला है। इसे पाकर अब एक क्षण भी प्रमाद में मत खोओ। शीघ्र सावधान हो जाओ। श्रेष्ठ महापुरुषों के पास जाकर उनके उपदेश द्वारा अपने कल्याण का मार्ग और परमात्मा का रहस्य समझ लो। परमात्मा का तत्त्व बड़ा गहन है, उसके स्वरूप का ज्ञान, उसकी प्राप्ति का मार्ग, महापुरुषों की सहायता और परमात्मा की कृपा के बिना वैसा ही दुष्कर है, जिस प्रकार छुरे की तेज धार पर चलना। ऐसे दुष्करमार्ग से सुगमतापूर्वक पार होने का सरल उपाय व अनुभव महापुरुष ही बता सकते हैं—जो स्वयं इसे पार कर चुके हैं।



सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार एक अत्यन्त ही उपयोगी व्यायाम प्रणाली है। सूर्योदय के समय सूर्य के द्वादश नामों का स्मरण करते हुए शरीर को दस विभिन्न स्थितियों में लाना सूर्य नमस्कार कहलाता है। ये सभी स्थितियाँ आसनों का ही रूप है।

इस पूर्णतः वैज्ञानिक व्यायाम से शरीर के पैर से लेकर सिर तक के प्रत्येक अंग की मांस-पेशियां तथा मुलायम अस्थियाँ (कार्टिलेज) खिंचकर फैलती हैं। इससे प्रत्येक आयु के व्यक्ति की ऊँचाई बढ़ती है। पूरा शरीर शक्तिशाली और स्वस्थ बनता है। उदयोन्मुख सूर्य का प्रकाश जब शरीर पर पड़ता है तो चर्म रोग दूर रहते हैं तथा शरीर तेजस्वी एवं रक्ताभ बन जाता है। प्रतिदिन इसे करते रहने से व्यक्ति जीवन भर चुस्त और फुर्तीला बना रहता है। इस व्यायाम से रीढ़ की हड्डी भी सीधी हो जाती है। यह व्यायाम अपनी उपयोगिता के कारण भारत में ही नहीं बल्कि इंग्लैण्ड और अमेरिका में भी लोकप्रिय हो गया है। इसमें निम्न दस स्थितियाँ हैं–

(१) नमस्कारासन

इस आसन में सीधे खड़े होकर दोनों भुजाओं को कोहनियों से मोड़कर हाथों को नमस्कार की मुद्रा में जोड़ें। दोनों पैरों की अंगुलियाँ मिलाकर रखें तथा पंजों के बीच दो-तीन इंच का अन्तर रहे, छाती को थोड़ा फैलाएं और पेट को अन्दर की ओर खींचें। हाथों को नमस्कार की स्थिति में रखें तथा कसकर मिलाए रखें।

इसके बाद नमस्कार की स्थिति में ही हाथों को मिलाए हुए हाथों को सिर से ऊपर उठाएँ। हाथों को ऊपर उठाते हुए टांगों को पूर्व की स्थिति में ही सीधा रखें तथा हाथों को इतना ऊपर उठाएं कि आपकी आँखें आकाश की ओर हो जाएँ।

(२) पाद हस्तासन

नमस्कारासन के तुरन्त बाद ही आगे झुककर हाथों को जमीन पर टेकिए और नासिका को घुटनों से छूने का प्रयास करें। घुटनों को बिना मोड़े हथेली का पिछला भाग भूमि पर इस तरह टेकें कि वह पैर के अंगूठों के साथ एक सीधी रेखा में रहे। इस स्थिति में श्वास बाहर निकालकर पेट को अन्दर की तरफ खींचना चाहिए।

(३) एक पाद प्रसरणासन

हथेलियों को जमीन पर टिकाए हुए ही किसी एक टांग को पीछे की तरफ फैलाएं। दूसरी टांग को छाती के आगे लाकर घुटने से मोड़ें। सीना आगे निकालकर सिर ऊपर आकाश की तरफ को करें।

(४) द्विपाद प्रसरणासन

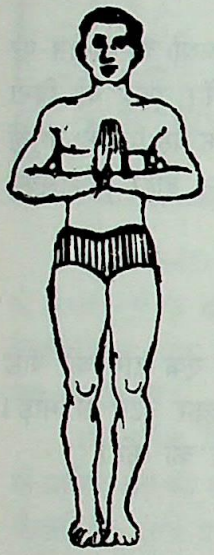
मुड़ी हुई टाँग को पहली के समानान्तर फैला दें और उदर को ऊपर उठाते हुए पूरे सिर और धड़ को एक सीध में लाकर श्वास को अन्दर की तरफ खींचना चाहिए।

(५) अष्टाङ्ग प्रतिपातासन

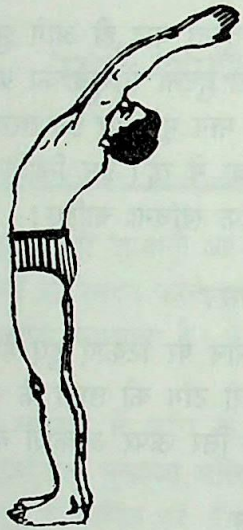
इस आसन में शरीर के आठ हिस्से जमीन को छूते हैं। द्विपाद प्रसरणासन से इस स्थिति में आने के लिए हथेलियाँ जमीन पर टेके रहें। भुजाएं कोहनियों से मोड़कर पूरे शरीर को झुकाना चाहिए। मस्तक, छाती और घुटने जमीन को स्पर्श करने लगेंगे। ठोड़ी को गले की ओर लाना चाहिए। पेट और नितम्ब ऊपर उठाना चाहिए। श्वास बाहर निकालते हुए पेट को अन्दर की तरफ खींचना चाहिए।

(६) भुजङ्गासन

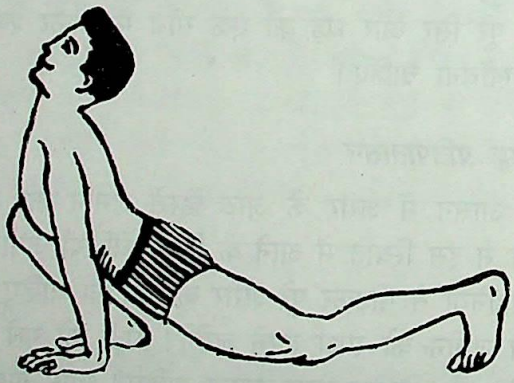
पिछली स्थिति से कोहनियाँ सीधी करके धड़ और टाँगों को ऊपर की तरफ उठाना चाहिए। सीना आगे निकालकर चेहरा आकाश की तरफ ले जाना चाहिए। पंजे पैर की अंगुलियों पर टिकाए रखें। टाँगें घुटनों से मुड़नी नहीं चाहिए। इस आसन में सिर को साँप के फन की तरह ऊपर उठाना होता है इसलिए इसे भुजङ्गासन कहते हैं।



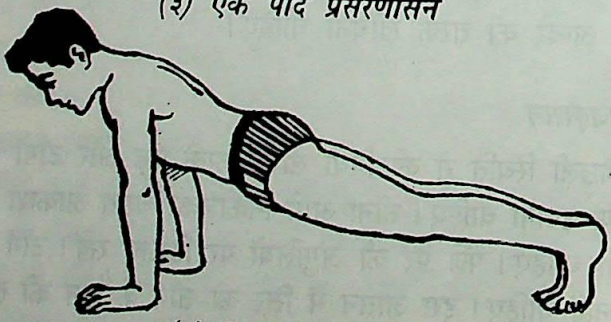
(१) नमस्कारासन



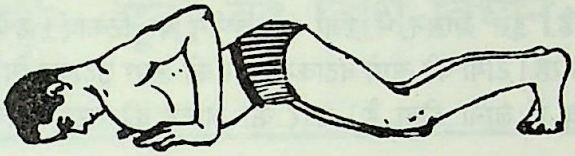
(२) पाद हस्तासन



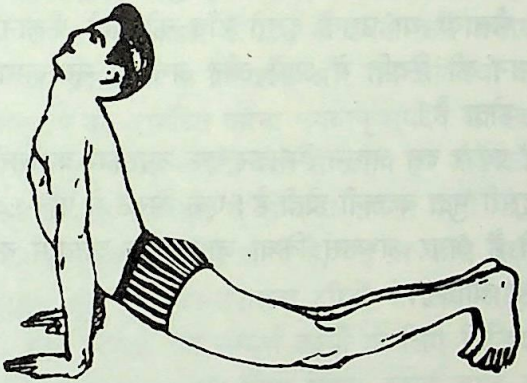
(३) एक पाद प्रसरणासन



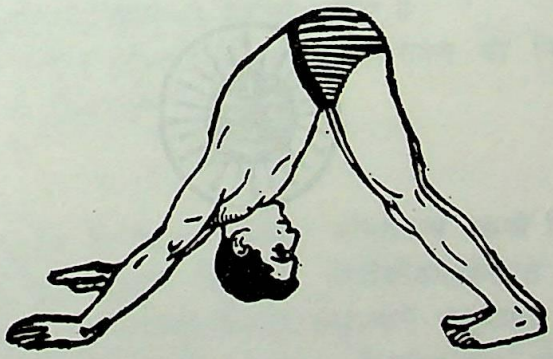
(४) द्विपाद प्रसरणासन



(५) अष्टाङ्ग प्रतिपातासन



(६) भुजङ्गासन



(७) भूधरासन

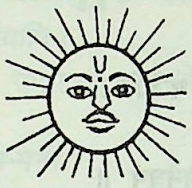
(७) भूधरासन

इस आसन में शरीर के मध्य भाग को पहाड़ की तरह ऊपर उठाना पड़ता है। इस आसन में पंजों को जमीन पर टिकाएं। हथेलियां जमीन पर टेके रहें। टाँगों को आगे बढ़ाकर कमर को ऊपर उठाकर सिर को भुजाओं के बीच में लाना होता है। उदर को अन्दर की तरफ खींचना चाहिए।

(८) आठवीं, नौवीं एवं दसवीं स्थिति

इसमें क्रमशः एक पाद प्रसरणासन, हस्तपादासन एवं नमस्कारासन है। भूधरासन से एक पादप्रसरणासन की मुद्रा में आना चाहिए। पहले जिस टाँग को फैलाया था उसके दूसरी टाँग को पीछे फैलाना चाहिए। फिर पादहस्तासन की स्थिति में आएँ और अन्त में नमस्कारासन की स्थिति में आना होता है।

इस प्रकार दस आसन मिलकर एक नमस्कार कहलाते हैं। इसमें एक के बाद दूसरी मुद्रा बदलनी होती है। एक मिनट में पाँच-छः नमस्कार किए जा सकते हैं अगर अभ्यास किया जाए। इस व्यायाम को पन्द्रह मिनट तक करना चाहिए।



पूजा का विधि-विधान

भगवान् सूर्य महेश्वर की मूर्ति हैं, उनका सुन्दर मण्डल दीप्तिमान है, वे निर्गुण होते हुए भी कल्याणमय गुणों से युक्त हैं, केवल सद्गुणरूप है, निर्विकार, सबके आदिकारण और एकमात्र हैं, यह सामान्य जगत् उन्हीं की सृष्टि है। सृष्टि, पालन और संहार के क्रम से उनके कर्म असाधारण हैं। वे सब तेजों के तेज, प्रकाशकों के प्रकाशक और सब शक्तियों का आश्रय हैं। सम्पूर्ण जनसमुदाय को आनंदित करना भगवान् सूर्यदेव का स्वभाव है— कमलों को खिलाने वाले, चकवा-चकवी पक्षी के अलग हुए जोड़े को मिलाकर प्रसन्न करने वाले हैं तथा कलियुग से सम्बन्ध समस्त पापों को दूर करने वाले हैं। जिस घर में सूर्योपासना की जाती है, वह घर कभी लक्ष्मी से हीन नहीं होता। भगवान सूर्य की पूजा-उपासना दरिद्रों के लिए अटूट खजाना, रोगियों के लिए परम औषध एवं सम्पूर्ण कार्यों के लिए सिद्धिदात्री है।

साधक को प्रातःकाल उठकर नित्य नियम स्नान आदि के पश्चात् आचमन और प्राणायाम कर निम्न मन्त्र से शान्ति पाठ करना चाहिए—

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः। स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिर्व्यशेमहि देवहितं यदायुः ॥

इसके पश्चात् संकल्प करे और सूर्यनारायण की निम्नलिखित पूजन-विधि से षोडशोपचार पूजन करे—

संकल्प

ॐ तत्सत्। ॐ विष्णुर्विष्णुर्विष्णुः। ओमद्यैतस्य ब्रह्मणो द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवाराहकल्पे जम्बूदीपे भरतखण्डे आर्यावर्तैकदेशान्तर्गते पुण्यस्थाने कलियुगे कलिप्रथमचरणे अमुकसंवत्सरे अमुकमासे अमुकपक्षे अमुकतिथौ अमुकवासरे श्रीसूर्यनारायण प्रीतये भगवतः श्रीसूर्यस्य पूजनं अहं करिष्ये।

इस प्रकार संकल्प करने के पश्चात् हाथों में पुष्प लेकर शान्त भाव से श्री सूर्यनारायण का ध्यान करे—

ध्यान-मन्त्र

रक्ताम्बुजासनमशेषगुणैक सिन्धुं
भानुं समस्तजगतामधिपं भजामि।
पद्मद्वयाभयवरान् दधतः कराब्जै-
र्माणिक्यमौलिमरुणाङ्गरुचिं त्रिनेत्रम् ॥

आवाहन-मन्त्र

हाथ में अक्षत लेकर निम्न मन्त्र बोले–

ॐ देवेश भक्तिसुलभ परिवारसमन्वित।
यावत् त्वां पूजयिष्यामि तावद् देव इहावह॥
ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः।
श्री सूर्य नारायण मावाहयामि।
श्री सूर्य नारायण इहागच्छ इहतिष्ठ स्थापयामि पूजयामि च ॥

मन्त्रोचारण के पश्चात् नमस्कार करे, आवाहन करे तथा अक्षत छोड़े।

पाद्य-मन्त्र

पाद्यपात्र में जल लेकर निम्न मन्त्र को पढ़ना चाहिए–

ॐ यद् भक्तिलेशसम्पर्कात् परमानन्दसम्भवः।
तस्मै ते चरणाब्जाय पाद्यं शुद्धाय कल्पये ॥
ॐ भूर्भुवः स्वः श्री सूर्यनारायणाय नमः, पादयोः पाद्यं समर्पयामि।

उक्त मन्त्र से मूर्ति के चरणों में पाद्य समर्पित करे।

अर्घ्य-मन्त्र

ॐ तापत्रयहरं दिव्यं परमानन्दलक्षणम्।
तापत्रयविमोक्षाय तवार्घ्यं कल्पयाम्यहम् ॥
ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, हस्तयो अर्घ्यं समर्पयामि।

उक्त मन्त्र से अर्घ्य समर्पित करे।

आचमन-मन्त्र

ॐ उच्छिष्टोऽप्यशुचिर्वापि यस्य स्मरणमात्रतः।
शुद्धिमाप्नोति तस्मै ते पुनराचमनीयकम् ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः शुद्ध्यर्थम् आचमनीयं समर्पयामि।

उपरोक्त मन्त्र से आचमन के लिए जल अर्पित करे।

स्नान-मन्त्र

ॐ गङ्गा सरस्वतीरेवापयोष्णीनर्मदाजलैः।
स्नापितोऽसि मया देव तथा शान्तिं कुरूष्व मे॥
ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, स्नानं समर्पयामि॥

उपरोक्त मन्त्र से स्नान के लिए जल समर्पित करे।

वस्त्र-मन्त्र

ॐ मायाचित्रपटच्छन्ननिज गुह्योरुतेजसे।
निरावरणविज्ञानवासस्ते कल्पयाम्यहम्॥
ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, रक्तवस्त्रं समर्पयामि।

उपरोक्त मन्त्र से लाल रंग के वस्त्र समर्पित करे।

'आचमनीयं समर्पयामि'—ऐसा तीन बार उच्चारण करके जल छोड़े—वस्त्र के पश्चात् आचमन दिया जाना चाहिए।

उपवस्त्र-यज्ञोपवीत-मन्त्र

ॐ नवभिस्तन्तुभिर्युक्तं त्रिगुणं देवताभयम्।
उपवीतं चोत्तरीयं गृहाण परमेश्वर॥
ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, उत्तरीयं यज्ञोपवीतं च समर्पयामि।

उपरोक्त मन्त्र से वस्त्र और यज्ञोपवीत समर्पित करे।

आभूषण-मन्त्र

स्वाभावसुन्दराङ्गाय सत्यासत्याश्रयाय ते।
भूषणानि विचित्राणि कल्पयामि सुरार्चित॥
ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, भूषणानि समर्पयामि।

उपरोक्त मन्त्र से आभूषण अर्पित करे।

गन्ध-मन्त्र

श्रीखण्डं चन्दनं दिव्यं गन्धाढ्यं सुमनोहरम्।
विलेपनं सुरश्रेष्ठ चन्दनं प्रतिगृह्यताम् ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, चन्दनं समर्पयामि।

उपरोक्त मन्त्र से चन्दन चढ़ाए।

अक्षत-मन्त्र

अक्षताश्च सुरश्रेष्ठ कुङ्कुमाक्ताः सुशोभिताः।
मया निवेदिता भक्त्या गृहाण परमेश्वरः ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, अक्षतान् समर्पयामि ॥

उपरोक्त मन्त्र से अक्षत चढ़ाए (अक्षत सभी अंगुलियों को मिलाकर देना चाहिए)।

पुष्प एवं पुष्पमाला-मन्त्र

माल्यादीनि सुगन्धीनि मालत्यादीनि वैप्रभो।
मयाऽऽनीतानि पुष्पाणि गृहाण परमेश्वर ॥

ॐ भूर्भुव स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, पुष्पाणि पुष्पमाल्यं च समर्पयामि।

उपरोक्त मन्त्र से पुष्प और माला चढ़ानी चाहिए।

धूप-मन्त्र

वनस्पतिरसोद्भूतो गन्धाढ्यो गन्ध उत्तमः।
आघ्रेयः सर्वदेवानां धूपोऽयं प्रतिगृह्यताम् ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, धूपमाघ्रायामि।

उपरोक्त मन्त्र से धूप दिखाए। नाभि के सामने धूप दिखाकर उसे भगवान् सूर्य के बायीं ओर रख देनी चाहिए।

दीप-मन्त्र

सुप्रकाशो महादीपः सर्वतस्ति मिरापहः।
स बाह्याभ्यन्तर ज्योतिर्दीपोऽयं प्रतिगृह्यताम् ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः श्री सूर्यनारायणाय नमः, दीपं दर्शयामि।

उपरोक्त मन्त्र से दीपक दिखाए।

नैवेद्य-मन्त्र

सत्पात्रासद्धं सुहविर्विविधानेकभक्षणम् ।
निवेदयामि देवेश सानुगाय गृहाणतत् ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, नैवेद्यं निवेदयामि ।

उपरोक्त मन्त्र से नैवेद्य अर्पण करे। श्रद्धापूर्वक ग्रास-मुद्रा भी दिखाए।

जल-समर्पण-मन्त्र

नमस्ते देवदेवेश सर्वतृप्तिकरं परम ।
परमानन्दपूर्णं त्वं गृहाण जलमुत्तमम् ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, जलं समर्पयामि ।

उपरोक्त मन्त्र से जल अर्पण किया जाए।

आचमन-मन्त्र

उच्छिष्टोऽप्यशुचिर्वापियस्य स्मरणमात्रतः ।
शुद्धिमाप्नोति तस्मै ते पुनराचमनीयकम् ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, नैवेद्यान्ते पुनराचमनीयं जलं समर्पयामि ।

उपरोक्त मन्त्र से आचमन करने के लिए पुनः जल अर्पित करे।

ताम्बूल-मन्त्र

पूगीफलं महद्दिव्यं नागवल्लीदलैर्युतम् ।
एलाचूर्णादिकैर्युक्तं ताम्बूलं प्रतिगृह्यताम् ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, ताम्बूलं समर्पयामि ।

उक्त मन्त्र से पान चढ़ाया जाए।

फल-मन्त्र

इदं फलं मयादेव स्थापितं पुरतस्तव ।
तेन मे सुफलावाप्तिर्भवेज्जन्मनि जन्मनि ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, फलं समर्पयामि ।

इस मन्त्र से फल अर्पित करे।

आरात्रिक-मन्त्र

कदलीगर्भसम्भूतं कर्पूरं च प्रदीपितम्।
आरात्रिकमहं कुर्वे पश्य मे वरदो भव ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, आरात्रिकं समर्पयामि।

इस मन्त्र से कर्पूर की आरती दिखानी चाहिए।

प्रदक्षिणा-मन्त्र

यानि कानि च पापानि जन्मान्तरकृतानि वै।
तानि सर्वाणि नश्यन्तु प्रदक्षिण पदे-पदे ॥

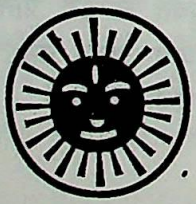
इस मन्त्र को पढ़ते हुए भगवान् सूर्य की सात बार प्रदक्षिणा करनी चाहिए।

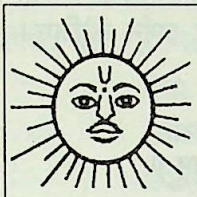
पुष्पाञ्जलि-मन्त्र

नानासुगन्धपुष्पाणि यथाकालोद्भवानि च।
पुष्पाञ्जलिं मया दत्तं गृहाण परमेश्वर ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः श्रीसूर्यनारायणाय नमः, पुष्पाञ्जलिं समर्पयामि।

उपरोक्त मन्त्र से पुष्पाञ्जलि समर्पित करे।





रविवार व्रत विधि एवं कथा

भगवान् सूर्य के व्रत के सम्बन्ध में सामान्य नियम हैं—सूर्य व्रत के ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र, स्त्री एवं पुरुष—सभी अधिकारी हैं। सौभाग्यवती स्त्रियों को पति की आज्ञा से ही व्रत करना चाहिए। गुरु-शुक्रास्त, मलमास और भद्रादि दोष रहने पर व्रतारम्भ नहीं करना चाहिए। व्रत आरम्भ करने के दिन शुद्ध संयत रहकर एवं नित्य-कर्म से निवृत्त होकर सूर्य और देवताओं को संकल्प निवेदन करना चाहिए—.

अभुक्त्वा प्रातराहारं स्नात्वाचम्य समाहितः।
सूर्याय देवताभ्यश्च निवेद्य व्रतमाचरेत्॥

सूर्य-पूजन और सूर्य-व्रत की शास्त्रकारों ने बड़ी महिमा बताई है। सूर्य का दिन रविवार ही है। अतः सूर्य सम्बन्धित व्रत, पूजन आदि सब रविवार को ही किया जाना चाहिए। रविवार और सूर्य का बहुत बड़ा सम्बन्ध है। रविवार के जिस व्रत को महर्षि वशिष्ठ ने राजा मान्धाता द्वारा विनयपूर्वक पूछने पर बताया था उसका भविष्यपुराण में विस्तारपूर्वक वर्णन है। यह व्रत प्रत्यक्षरूप से फलदायी, सन्तानहीनों को सन्तान प्राप्त कराने वाला, रोगी जनों को आरोग्य प्रदान करने वाला तथा धनहीनों को धनवान बनाने वाला है। सूर्यदेव को सन्तुष्ट करने वाले उक्त व्रत का वर्णन इस प्रकार है—

मान्धातोवाच

भगवञ्ज्ञानिनां श्रेष्ठः कथयस्व प्रसादतः।
त्वद्वक्त्राच्छ्रोतुमिच्छामि व्रतं पापप्रणाशनम्॥
सर्वकामप्रदं चैव सर्वामयविनाशनम्।
पूजार्घ्यदान रहितं नैवेद्यं प्राशनान्वितम्॥
एतत् कथय सर्वस्वं प्रसन्नो यदि मे प्रभो।

मान्धाता ने कहा—भगवन्! आप ज्ञानियों में श्रेष्ठ हैं। मैं आपके मुख से समस्त पापों एवं व्याधियों के विनाशक तथा सभी कामनाओं की पूर्ति

करने वाले व्रत को सुनना चाहता हूँ। यदि आप मुझ पर प्रसन्न हैं तो पूजा, नैवेद्य, अर्घ्य, दान, प्राशन—भोजन सहित उस व्रत का वर्णन कीजिए।

वशिष्ठ उवाच

शृणु राजन् प्रवक्ष्यामि यद् गुह्यं व्रतमुत्तमम् ॥
सर्वकामप्रदं पुंसां कुष्ठव्याधिविनाशनम् ।
भानोस्तुष्टिकरं राजन् भुक्तिमुक्तिप्रदायकम् ॥
यस्योदये सुरगणा मुनिसङ्घाः सचारणाः ।
देवदानवयक्षाश्च कुर्वन्ति सततार्चनम् ॥
यस्योदये तु सर्वेषां प्रबोधो नृपसत्तम् ।
तस्य देवस्य वक्ष्यामि व्रतं राजन् सविस्तरम् ॥
पूजार्घ्यं प्राशनं दानं नैवेद्यं शृणु तत्त्वतः ।
सर्वतीर्थेषु यत्पुण्यं सर्वयज्ञेषु यत्फलम् ॥
सर्वदानेन तपसा यत्पुण्यं समवाप्यते ।
प्रातःस्नानेन यत्पुण्यं तत्पुण्यं रविवासरे ॥
मार्गशीर्षादिमासेषु द्वादशस्वपि भूपते ।

वशिष्ठ जी ने कहा—राजन् ! सुनो मैं तुमको मनुष्यों की समस्त कामनाओं को पूर्ण करने वाले कुष्ठ आदि असाध्य रोगों के नाशक, भोग और मोक्ष के देने वाले तथा भगवान् सूर्यदेव को सन्तुष्ट करने वाले उस उत्तम व्रत को बताता हूँ, जो गुप्त है। जिन सूर्यनारायण के उदय होने पर चारणों सहित देवतागण, मुनिजन, देव, दानव और यक्ष सभी सर्वदा पूजा करते हैं तथा संसार के समस्त प्राणी सावधान होते हैं, उन भगवान् सूर्य के व्रत को मैं पूजा, नैवेद्य, अर्घ्य, दान और भोजन की यथार्थ विधि के साथ विस्तारपूर्वक कहता हूँ। पृथ्वीपते ! समस्त यज्ञों के करने से जो फल मिलता है तथा सब प्रकार के दान और तपस्या से विधिपूर्वक प्रातः स्नान करने से जो पुण्य प्राप्त होता है, भूमिपते ! मार्गशीर्ष आदि बारहों मासों में जो पुण्य है, वह सब पुण्य इस रविवार के व्रत में हैं। राजन् ! इस सूर्यव्रत के करने से वे सभी पुण्य प्राप्त हो जाते हैं।

व्रत आरम्भ करते समय यह संकल्प करना चाहिए—

सूर्यव्रतं करिष्यामि यावद्वर्षं दिवाकर ।
व्रतं सम्पूर्णतां यातु त्वत्प्रसादात्प्रभाकर ॥

हे दिवाकर ! एक वर्ष तक मैं इस सूर्यव्रत को करूँगा। हे प्रभाकर ! आपकी कृपा से मेरा यह व्रत सम्पन्न हो।

ततः प्रातः समुत्थाय नद्यादौ विमले जले।
स्नात्वा संतर्पयेद् देवान् पितृंश्च वसुधाधिप॥
उपलिप्य शुचौ देशे सूर्यं तत्र समर्चयेत्।
विलिखेत् तत्र पद्मं तु द्वादशारं सकर्णिकम॥
ताम्रपात्रे तथा पद्मं रक्तचन्दनवारिणा।
तत्र सम्पूजयेद् देवं दीननाथं सुरेश्वरम्॥

हे वसुधाधिप ! इसके बाद प्रातःकाल निर्मल जल वाली नदी अथवा कूपादि पर स्नान करके सन्ध्या-तर्पण आदि नित्य-कर्म से निवृत्त होकर गाय के गोबर तथा मिट्टी से शुद्ध किए गए पवित्र स्थान में सूर्य की पूजा करे। उस पर एक ताम्रपात्र में रक्तचन्दन से कर्णिका सहित द्वादशदलपद्म (बारह पंखुड़ियों वाला कमल) लिखे और उस पर सुरेश्वर, दीननाथ भगवान् सूर्यनारायणदेव की पूजा करे।

मासे मासे च ये राजन् विशेषास्ताञ्छृणुष्व वै।
मार्गशीर्षे यजेन्मित्रं नारिकेलार्घ्यमुत्तमम्॥
नैवेद्ये तण्डुला देयाः साज्याश्च गुड़संयुताः।
पत्रत्रयं तुलस्यास्तु प्राश्य तिष्ठेज्जितेन्द्रियः॥
दद्याद् विप्राय भोज्यं तु दक्षिणासहितं नृप।

राजन् ! इस सूर्यव्रत की प्रत्येक मास में जो विशेषता है, वह सुनो—मार्गशीर्ष मास के रविवारों में मित्र नाम से—"मित्राय नमः"— कहकर सूर्य की पूजा करे। नैवेद्य में घृत और गुड़ के साथ चावल और अर्घ्य में नारियल दे। दान में ब्राह्मणों को भोजन और दक्षिणा दे। स्वयं तुलसी के तीन पत्ते खाकर इन्द्रियों पर संयम करके रहे।

पौषे विष्णुं समभ्यर्च्य नैवेद्ये कृशरं तथा॥
बीजपूरेण चैवार्घ्यं घृतं प्राश्यं पलत्रयम्।
दद्याद् घृतं तु विप्राय भोजनेन समन्वितम्।

पौष मास के रविवारों में विष्णु नाम से—"विष्णवे नमः"—कहकर सूर्य की पूजा करे। नैवेद्य में बिजोरा नींबू दे तथा दान में ब्राह्मण को भोजन के साथ घृत दे। स्वयं तीन पल घृत खाकर रहे।

माघे वरुणानामानं सम्पूज्य सतिलं गुडम्।
भोजनं दक्षिणां दद्यान्नैवेद्यं कदली फलम्॥
अर्घ्यं तेनैव दत्त्वा तु प्राश्या मुष्टित्रयं तिलाः॥

माघ मास के रविवारों में वरुण नाम से–"वरुणाय नमः"–कहकर सूर्य की पूजा करे। नैवेद्य और अर्घ्य में केला दे। दान में ब्राह्मण को भोजन, तिल, गुड़ और दक्षिणा दे। स्वयं तीन मुट्ठी तिल खाकर रहे।

फाल्गुने सूर्यमभ्यर्च्य नैवेद्यं सघृतं दधि॥
अर्घ्यं जम्बीरसहितं दधि प्राश्यं पलत्रयम्।
दधितण्डुलदानं च भोजने समुदाहृतम्॥

फाल्गुन मास के रविवारों में सूर्य नाम से–"सूर्याय नमः"–कहकर सूर्यनारायण की पूजा करे। नैवेद्य में घृत और दही तथा अर्घ्य में जँभीरी नींबू दे। दान में ब्राह्मण को भोजन, दही और चावल दे। स्वयं तीन पल दही खाकर रहे।

चैत्रे भानुं च सम्पूज्य नैवेद्ये घृतपूरिकाः।
दाडिमीफलमर्घ्ये च प्राश्यं दुग्धं पलत्रयम्॥
विप्राय भोजनं दद्यान्मिष्टान्नं तु सदक्षिणम्।

चैत्र मास के रविवारों में भानु नाम से–"भानवे नमः"–कहकर सूर्य की पूजा करे। नैवेद्य में घृत और पूरी तथा अर्घ्य में अनार दे। दान में ब्राह्मण को भोजन, मिष्टान्न और दक्षिणा दे। स्वयं तीन पल दूध पीकर रहे।

वैशाखे तपनः प्रोक्तो भाषान्नं सघृतं स्मृतम्॥
अर्घ्यं दद्यातु द्राक्षाभिः प्राशने गोमयं स्मृतम्।
कुर्यान्माषान्नदानं च सघृतं वै सदक्षिणम्॥

वैशाख मास के रविवारों में तपन नाम से–"तपनाय नमः"–कहकर सूर्यनारायण की पूजा करे। नैवेद्य में उड़द और घृत तथा अर्घ्य में द्राक्ष (अंगूर या मुनक्का) दे और दान में ब्राह्मण को उड़द, घृत और दक्षिणा दे। स्वयं गोमय खाकर रहे।

इन्द्रं ज्येष्ठे यजेद् राजन् नैवेद्ये तु करम्भकम्।
अर्घ्यं च सहकारेण प्राश्यं जलाञ्जलित्रयम्॥
दध्योदनसमायुक्तं भोजनं ब्राह्मणस्य तु।

ज्येष्ठ मास के रविवारों में इन्द्र नाम से–"इन्द्राय नमः"–कहकर

सूर्य की पूजा करे। नैवेद्य में दही और सत्तू या दला हुआ अनाज—दलिया तथा अर्घ्य में आम दे। दान में ब्राह्मण को भोजन, दही और भात दे। स्वयं तीन अञ्जलि जल पीकर रहे।

आषाढ़े रविमभ्यर्च्य जातीं चिपिटकं तथा।
विप्राय भोजनं दद्यात् प्राशयेन्मरिचत्रयम्॥

आषाढ़ मास के रविवारों में रवि नाम से—"रवये नमः"—कहकर सूर्य की पूजा करे। नैवेद्य में चिउड़ा तथा अर्घ्य में जायफल दे। दान में ब्राह्मण को दही-भात का भोजन दे और स्वयं तीन दाने मिर्च खाकर रहे।

गभस्तिं श्रावणेऽभ्यर्च्य नैवेद्ये सक्तुपूरिकाः॥
अर्घ्यदाने च हि प्रोक्तं त्रपुसीफलमेव च।
मुष्टित्रयं च सक्तुनां प्राशने समुदाहृतम्॥
विप्राय भोजनं दद्याद् दक्षिणासहितं नृप।

हे राजन ! श्रावण मास के रविवारों में गभस्ति नाम से—"गभस्तये नमः"—कहकर सूर्यनारायण की पूजा करे। नैवेद्य में सत्तू-पूरी और अर्घ्य में खीरा दे। दान में ब्राह्मण को भोजन और दक्षिणा दे। स्वयं तीन मुट्ठी सत्तू खाकर रहे।

यमो भाद्रपदे पूज्यः कूष्माण्डं साज्यमोदनम्।
गोमूत्रं प्राशने ह्युक्तं ब्राह्मणान् भोजयेत्तथा॥

भाद्रमास के रविवारों में यम नाम से—"यमाय नमः"—कहकर सूर्य भगवान् की पूजा करे। नैवेद्य में चावल और घृत तथा कूष्माण्ड (कोहड़ा) दे। दान में ब्राह्मण को भोजन दे और स्वयं गोमूत्र पीकर रहे।

हिरण्यरेता आश्विने च नैवेद्ये शर्करा स्मृता॥
दाडिमेनार्घ्यदानं तु प्राश्यं खण्डपलत्रयम्।
विप्राय परया भक्त्या भोजने शालिशर्कराः॥

आश्विन मास के रविवारों में हिरण्यरेता नाम से—"हिरण्यरेतसे नमः"—कहकर आदित्य पूजन करे। नैवेद्य में चीनी और अर्घ्य में अनार दे। दान में ब्राह्मण को भक्तिपरायण होकर भोजन, चावल और चीनी दे तथा स्वयं तीन पल चीनी या मिश्री खाकर रहे।

दिवाकरः कार्त्तिके च रम्भायाः फलमेव च।
पायसं चैव नैवेद्ये पायसं प्राशने स्मृतम्॥

पायसैर्भोजयेद् विप्रान दद्यात् ताम्बूलदक्षिणे।
एवं व्रतं समाप्यैतत् तत उद्यापनं चरेत्॥

कार्तिक मास के रविवारों में दिवाकर नाम से–"**दिवाकराय नमः**"–कहकर सूर्यनारायण की पूजा करे। नैवेद्य में खीर और अर्घ्य में केला दे। ब्राह्मणों को भोजन कराएँ और दान में उन्हें पान तथा दक्षिणा दे और स्वयं खीर खाए। इस प्रकार बारह मास तक व्रत सम्पन्न करके उद्यापन करे।

उद्यापन के लिए गुरु के घर पर जाकर दोनों चरण पकड़कर प्रार्थना करे–गुरुदेव ! मैं सूर्य व्रत का उद्यापन करूँगा। आप मेरे घर पधारिए। सूर्यमण्डल में कलशस्थापन कर उसमें लाल रंगे चावलों से द्वादशदल कमल बनाए। कलश को लाल वस्त्र और पुष्पमाला से चारों ओर से घेरकर सजाए। सूर्य भगवान् की मूर्ति को पञ्चामृत से स्नान कराए और उसका अग्न्युत्रारण करके किसी उत्तम धातु के रथ में बैठाए, पश्चात् द्वादशदल कमल के बीच में मूर्ति को स्थापित करके उसकी प्राणप्रतिष्ठा को करे और चन्दन, अनेक प्रकार के पुष्प, रेशमी वस्त्र, कमण्डलु तथा पादुका निवेदित करे। सूर्य भगवान् के निकट तीन कलश स्थापित करे। राजन् ! कुसुम्मी रंग के दो वस्त्र संज्ञा देवी को चढ़ाए और कमल के द्वादशदलों पर सूर्य के द्वादश नामों से पृथक्-पृथक् पूजा करे। ताम्बूल, पुंगीफल, धूप-दीप, वस्त्र, नैवेद्य आदि चढ़ाए। हे राजेन्द्र ! व्रत की सम्पन्नता के लिए भक्तिपूर्वक भगवान् सूर्यदेव को नारियल के साथ अर्घ्य दे और यह कहे–समस्त व्याधियों का नाश करने वाले हे सहस्त्रकिरण सूर्यदेव ! आपको नमस्कार है। मेरे दिए हुए इस अर्घ्य को आप संज्ञा सहित ग्रहण कीजिए। इसके बाद सूर्यनारायण की आरती करे और उन्हें पूजा समर्पित करे। पश्चात् सूर्यदेव के निमित्त हवन करे। भक्तिपूर्वक द्वादश ब्राह्मणों और स्त्री-पुरुष को खीर तथा मिष्टान्न भोजन कराए, दक्षिणा दे और माला पहिनाए। सब चढ़ावा गुरु को अर्पण करे। गुरु को सन्तुष्ट करके यह प्रार्थना करे कि मेरे इस उद्यापन में मन्त्र की, कर्त्तव्य की और विधि की जो भी कोई त्रुटि हुई है, वह सब आप भूदेवों की कृपा से पूर्ण हो जाए।

इसके बाद विनम्रतापूर्वक ब्राह्मणों को विदा करे और भगवान् सूर्यनारायण को प्रणाम करके बन्धु-बान्धुवों तथा वृद्धजनों के साथ स्वयं भोजन करे।

व्रत की विधि

रविवार के व्रत में मीठा भोजन ही खाया जाता है, नमक का प्रयोग बिल्कुल नहीं करना चाहिए। सूर्य का प्रकाश रहने तक ही व्रत खोल लेना चाहिए। अगर किसी कारण ये निराहार सूर्य ही अस्त हो जाए तो अगले दिन सूर्य के उदय होने पर, सूर्य को अर्घ्य देकर भोजन करना चाहिए। भोजन एक ही बार करना चाहिए। पूजन के पश्चात् कथा सुननी चाहिए एवं सूर्य को अर्घ्य देना चाहिए। इस व्रत से अनेक प्रकार की विघ्न-बाधाएँ दूर होती हैं, नेत्र रोग दूर होते हैं, शत्रु का नाश होता है, नेत्र-ज्योति बढ़ती है तथा शरीर निरोग होता है। अभिप्राय है कि साधक के सभी मनोरथ पूर्ण होते हैं।

कथा

एक बुढ़िया थी वह प्रत्येक रविवार को प्रातःकाल उठकर स्नानादि से निवृत्त होकर अपने घर को गाय के गोबर से लीपा करती थी और फिर भोजन बनाकर भगवान को भोग लगाकर अपने आप भोजन करती थी। प्रत्येक रविवार को ऐसा करने से उसका घर विघ्न-बाधाओं से दूर था। वह बुढ़िया अपनी पड़ोसिन के यहाँ से गाय का गोबर लाकर घर लीपा करती थी।

उस पड़ोसिन ने अपनी गाय को घर के अन्दर बाँध दिया जिससे कि बुढ़िया गोबर न ले जा सके। रविवार को बुढ़िया को गोबर न मिलने से, न तो उसका घर लीप सका, न उसने भोजन बनाकर भगवान् को भोग लगाया। वह भूखी-प्यासी ही सो गई। रात में भगवान् ने उसको स्वप्न में दर्शन देकर भोजन न बनाने तथा भोग न लगाने का कारण पूछा। बुढ़िया ने गोबर न मिलने की बात बता दी। भगवान् ने कहा कि हम तुमको ऐसी गौ देते हैं जिससे तुम्हारी सभी कामनाएँ पूर्ण होंगी। जो रविवार के दिन गाय के गोबर से घर लीपकर, भोजन बनाकर, मेरा भोग लगाकर भोजन करती हो उससे मैं अत्यन्त प्रसन्न होता हूँ। मैं निर्धन को धन, बाँझ स्त्रियों को पुत्र, दुखियों के दुःखों को दूर करता हूँ तथा अन्त में मोक्ष प्रदान करता हूँ।

सुबह बुढ़िया उठकर देखती है कि आँगन में गौ और बछड़ा बँधे हुए हैं। वह उन्हें पाकर अत्यन्त प्रसन्न हुई और गौ और बछड़े को घर के बाहर बाँध आई। जब उसकी पड़ोसिन ने बुढ़िया के घर के बाहर गौ

और बछड़ा बँधे हुए देखे तो वह जल-भुन उठी। साथ ही उसने देखा कि गाय ने सोने का गोबर किया हुआ है तो वह सोने का गोबर उठा ले गई और उसकी जगह अपनी गाय का गोबर रख गई।

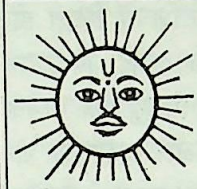
कुछ दिन बुढ़िया की पड़ोसिन ऐसे ही करती रही और बुढ़िया को इसका पता नहीं चला। भगवान् ने यह सब देखकर सोचा कि बुढ़िया मूर्ख बन रही है तो भगवान् ने सायंकाल के समय बड़ी तेज आँधी चला दी। बुढ़िया माता ने आँधी के डर से गाय व बछड़े को घर के अन्दर बाँध दिया।

सुबह उठकर बुढ़िया ने देखा कि गाय ने सोने का गोबर किया हुआ है तो वह बहुत प्रसन्न हुई। अब बुढ़िया प्रतिदिन गाय को अन्दर बाँधने लगी। जब पड़ोसिन का सोने का गोबर उठाने का दाँव नहीं चला तो उसने उस देश के राजा से उस गाय के बारे में बता दिया कि गाय सोने का गोबर देती है आप उस सोने से प्रजा का पालन कीजिए।

राजा ने तुरन्त अपने सेवकों से गाय को महल में लाने की आज्ञा दी। बुढ़िया भगवान् को भोग लगाकर भोजन करने ही वाली थी कि राजा के सेवक गाय को बलपूर्वक खोलकर महल में ले गए। राजा गाय को देखकर बहुत प्रसन्न हुआ। राजा ने गाय को महल के अन्दर ही बँधवा दिया और आज्ञा दी कि इसके गोबर को बिना मेरी आज्ञा के कोई न उठाए।

सुबह उठकर राजा सोने का गोबर देखने की आशा में वहाँ आया तो उसने देखा कि सारा महल गोबर से अत्यन्त गन्दा हो रहा है। यह देखकर राजा को क्रोध आया उसने सेवकों से बुढ़िया को बुलवाया।

बुढ़िया राजा की सभा में पहुँच गई। राजा ने कहा कि बुढ़िया माता मैंने सुना था कि तुम्हारी गाय सोने का गोबर देती है, इसी कारण मैंने तुम्हारी गाय को यहाँ मँगवाया था मुझे पूरी बात बताओ। तब बुढ़िया ने अपने व्रत का व पड़ोसिन का पूरा वृतान्त सुनाया। राजा ने पूरी बात सुनकर प्रसन्नता से गौ और बछड़े को बुढ़िया के घर पहुँचा दिया और बुढ़िया माता का आदर-सत्कार किया। पड़ौसिन को दण्ड दिया। राजा ने रविवार का व्रत करने का नियम लिया एवं शहर में भी इस व्रत को करने की आज्ञा दी। इस प्रकार रविवार का व्रत धन-धान्य को प्रदान करने वाला है। सम्पूर्ण कामना सिद्धिदायक है।



सूर्योपासना से कामना-सिद्धि

भगवान् सूर्य की पूजा-उपासना में पवित्र तीर्थों, नदियों एवं सरोवरों में स्नान करने, विशेषतः संक्रान्ति के अवसरों तथा सूर्य वारों का भी बहुत महत्त्व है। शिव-पुराण की विद्येश्वर-संहिता (अध्याय १२) में वर्णित है कि सूर्य और वृहस्पति मेष राशि में आने पर नैमिषारण्य तथा बदरिकाश्रम में यदि स्नान किया जाए तो वहाँ उस समय किए हुए स्नान-पूजन आदि को ब्रह्मलोक की प्राप्ति कराने वाला जानना चाहिए। सिंह और कर्क राशि में सूर्य-संक्रान्ति होने पर सिन्धु नदी में किया हुआ स्नान केदार तीर्थ के जल का पान एवं स्नान ज्ञानदायक माना गया है। जब वृहस्पति सिंह राशि में स्थित हो, उस समय सिंह की संक्रान्ति से युक्त भाद्रपद मास में यदि गोदावरी के जल में स्नान किया जाए तो वह शिवलोक की प्राप्ति कराने वाला होता है—ऐसा पूर्वकाल में स्वयं भगवान् शिव ने कहा था। जब सूर्य और वृहस्पति कन्या-राशि में स्थित हों, तब यमुना और शोणभद्र में स्नान करे। वह स्नान धर्मराज तथा गणेश जी के लोकों में महान् फल प्रदान कराने वाला होता है, यह महर्षियों की मान्यता है। जब सूर्य और वृहस्पति तुला राशि में स्थित हों, उस समय कावेरी नदी में स्नान करे। वह स्नान भगवान् विष्णु के वचन की महिमा से सम्पूर्ण अभीष्ट वस्तुओं को देने वाला माना गया है। जब सूर्य और वृहस्पति वृश्चिक राशि पर आ जाएं, तब मार्गशीर्ष (अगहन) के महीने में नर्मदा में स्नान करने से श्री विष्णुलोक की प्राप्ति हो सकती है। सूर्य और वृहस्पति के धनराशि में स्थित होने पर सुवर्ण-मुखरी नदी में किया हुआ स्नान शिवलोक प्रदान कराने वाला होता है—जैसा कि ब्रह्मा जी का वचन है। जब सूर्य और वृहस्पति मकर राशि में स्थित हों, उस समय माघ मास में गङ्गा जी के जल में स्नान करना चाहिए। ब्रह्मा जी का कथन है कि वह स्नान शिवलोक की प्राप्ति कराने वाला होता है। शिवलोक के पश्चात् ब्रह्मा और विष्णु के स्थानों में सुख भोगने पर अन्त में मनुष्य को ज्ञान की

प्राप्ति हो जाती है। माघ मास में तथा सूर्य के कुम्भ राशि में स्थित होने पर फाल्गुन मास में गङ्गा जी के तट पर किया हुआ श्राद्ध, पिण्डदान, अथवा तिलोदक-दान पिता और नाना दोनों कुलों के पितरों की अनेकों पीढ़ियों का उद्धार करने वाला माना गया है। सूर्य और वृहस्पति जब मीन राशि में स्थित हों, तब कृष्णवेणी नदी में किए गए स्नान की ऋषियों ने प्रशंसा की है। उन-उन महीनों में पूर्वोक्त तीर्थों में किया स्नान इन्द्रपद की प्राप्ति कराने वाला होता है।

विद्येश्वर-संहिता अध्याय-१५ के अनुसार सूर्य-संक्रान्ति के दिन किया हुआ सत्कर्म अन्य शुद्ध दिन की अपेक्षा दस गुना फल देने वाला होता है। उससे भी दस गुना महत्त्व उस कर्म का है, जो विषुव (ज्योतिष के अनुसार वह समय जबकि सूर्य विषुवत्रेखा पर पहुँचता है और दिन तथा रात दोनों बराबर होते हैं—वर्ष में दो बार आता है—एक तो सौर चैत्रमास की नवमी तिथि या अंग्रेजी २१ मार्च को और दूसरा सौर आश्विन की नवमी तिथि या अंग्रेजी २२ सितम्बर को) नामक योग में किया जाता है। दक्षिणायन आरम्भ होने के दिन अर्थात् कर्क की संक्रान्ति में किए हुए पुण्यकर्म का महत्त्व विषुव से भी दस गुना माना गया है। उससे भी दस गुना मकरसंक्रान्ति में और उससे भी दस गुना चन्द्रग्रहण में किए हुए पुण्य का महत्त्व है। सूर्यग्रहण का समय सबसे उत्तम है। उसमें किए गए सत्कर्म का फल चन्द्रग्रहण से भी अधिक और पूर्णमात्रा में होता है, इस बात को विज्ञ पुरुष जानते हैं। जगत्रूपी सूर्य का राहुरूपी विष से संयोग होता है, इसलिए सूर्यग्रहण का समय रोग प्रदान करने वाला है। अतः उस विष की शान्ति के लिए उस समय स्नान, दान और जप करे। यह काल विष की शान्ति के लिए उपयोगी होने के कारण पुण्यप्रद माना गया है।

सूर्य की संक्रान्ति से युक्त महाआद्रा नक्षत्र में एक बार किया हुआ प्रणव जप कोटि गुने जप का फल देता है। (अध्याय १०)

संध्या

प्रातःकाल "सूर्यश्च मा मन्युश्च" इत्यादि सूर्यानुवाक से तथा सायंकाल "अग्निश्च मा मन्युश्च" इत्यादि अग्नि सम्बन्धी अनुवाक से जल का आचमन करके पुनः ज़ल से अपने अङ्गों का प्रोक्षण करे। मध्याह्नकाल भी "आपः पुनस्तु" इस मन्त्र से आचमन करके पूर्ववत् प्रोक्षण या मार्जन करना चाहिए।

प्रातःकाल की संध्योपासना में गायत्री मन्त्र का जप करके तीन बार ऊपर की ओर सूर्यदेव को अर्घ्य देने चाहिए। मध्याह्नकाल में गायत्री मन्त्र के उच्चारणपूर्वक सूर्य को एक ही अर्घ्य देना चाहिए। फिर सायंकाल आने पर पश्चिम की ओर मुख करके बैठ जाए और पृथ्वी पर ही सूर्य के लिए अर्घ्य दे (ऊपर की ओर नहीं) प्रातःकाल और मध्याह्नकाल के समय अञ्जलि में अर्घ्यजल लेकर अंगुलियों की ओर से सूर्यदेव के लिए अर्घ्य दे। फिर अंगुलियों के छिद्र से ढलते हुए सूर्य को देखे तथा उनके लिए स्वतः प्रदक्षिणा करके शुद्ध आचमन करे। सायंकाल में सूर्यास्त से दो पाड़ी पहले की हुई संध्या निष्फल होती है, क्योंकि वह सायं संध्या का समय नहीं है। ठीक समय पर संध्या करनी चाहिए—ऐसी शास्त्र की आज्ञा है।

सूर्योदयकाल से लेकर सूर्योदयकाल आने तक एक बार की स्थिति मानी गई है जो सभी वर्णों के कर्मों का आधार है। विहित तिथि के पूर्वभाग में की हुई देवपूजा मनुष्यों को पूर्ण भोग प्रदान करने वाली होती है। सूर्यदेव का वार रविवार विख्यात ही है। श्रावण मास के रविवार को, हस्त नक्षत्र से युक्त सप्तमी तिथि को तथा माघशुक्ला सप्तमी को भगवान सूर्य का पूजन करना चाहिए। कार्तिक मास के रविवारों को भगवान सूर्य पूजा करने, और तेल तथा सूती वस्त्र देने से मनुष्यों के कोढ़ आदि रोगों का नाश होता है। हरैं, कालीमिर्च, वस्त्र और खीरा आदि का दान और ब्राह्मणों की प्रतिष्ठा करने से क्षय रोग का नाश होता है। दीप और सरसों के दान से मिरगी का रोग मिट जाता है।

यहाँ हम मनोवांछित फल प्राप्त करने हेतु सूर्य के विभिन्न साधनों का वर्णन कर रहे हैं। साधक अपनी आवश्यकतानुसार उनका प्रयोग करके इच्छित फल प्राप्त कर सकते हैं—

(१) भगवान सूर्य के 'सूर्यार्यास्तोत्रम्' स्तुति का जो साधक अभ्यास करता है अथवा जिसके घर में यह स्थान पाती है, वह पुरुष कभी लक्ष्मी से हीन नहीं होता। जो व्यक्ति प्रत्येक सप्तमी तिथि को इसके सात पाठ करता है, उसके शरीर और घर कभी लक्ष्मी नहीं छोड़ती—यह बिल्कुल सत्य बात है। भगवान् सूर्य की यह आर्या-स्तुति दरिद्रों के लिए अटूट खजाना, रोगियों के लिए परम औषध है।

(२) सूर्य भगवान् का श्रेष्ठ "श्री सूर्यमण्डल स्तोत्रम्" योगियों से योगमार्ग द्वारा अनुगमन करने योग्य है। जो पुरुष परम पवित्र सूर्यमण्डलात्मक

स्तोत्र का सर्वदा पाठ करता है, वह सब पापों से मुक्त हो विशुद्धचित्त होकर सूर्यलोक में प्रतिष्ठित हो जाता है।

(३) विपत्ति में, कष्ट में, दुर्गम मार्ग में और किसी भय एवं विवाद के अवसर पर जो कोई पुरुष वाल्मीकीपरामयागोक्त आदित्य हृदय-स्तोत्र की कीर्तन करता है, उसे दुःख नहीं भोगना पड़ता। सफलता, प्रसन्नता और विजयश्री एवं शान्ति उसे प्राप्त होती है।

(४) भविष्य पुराण में वर्णित सूर्यव्रत को—जिस व्रत के लिए अपने कुलगुरु महर्षि वशिष्ठ से राजा मान्धाता ने पूछा था—सम्पन्न करने से मनुष्यों की सभस्त कामनाएँ पूर्ण होती हैं, कुष्ठ आदि असाध्य रोगों का नाश होता है, भोग और मोक्ष की प्राप्ति होती है।

(५) अथर्ववेदीय सूर्योपनिषद् का जो पुरुष प्रतिदिन जप करता है, वही ब्रह्मवेत्ता होता है, वही ब्राह्मण होता है। सूर्यनारायण की ओर मुख करके जाप करने से महाव्याधि के भय से मुक्त हो जाता है। उसका दरिद्र नष्ट हो जाता है। सब प्रकार के दोषों से मुक्त हो जाता है। जो पुरुष इसका त्रिकाल—प्रातः, मध्याह्न और सायंकाल पाठ करता है—वह भाग्यवान हो जाता है, उसे गौ आदि पशुओं का लाभ होता है। वह वेद के अभिप्राय का ज्ञाता होता है। जो सूर्यदेवता के हस्त नक्षत्र पर रहते समय (अर्थात् आश्विन मास में) इसका जप करता है, वह महामृत्यु से तर जाता है।

(६) ब्रह्मपुराण में ब्रह्मा जी द्वारा किया गया सूर्य के एक सौ आठ नामों का जप स्वर्ग एवं मोक्ष दिलाने वाला, शोकरूपी दावानल के समुद्र से मुक्ति दिलाने वाला, तथा मनोवाञ्छित भोगों को प्रदान करने वाला है।

(७) पद्म पुराण में भगवान् महेश्वर द्वारा वर्णित 'ॐ नमः सहस्त्रबाहवे।' का जप करके मनुष्य अपने सम्पूर्ण अभिलषित पदार्थों तथा स्वर्गादि के भोगों को प्राप्त करता है तथा वह सब पापों और रोगों से मुक्त होकर परमगति को प्राप्त होता है।

(८) सूर्य भगवान् से सम्बद्ध 'कृष्णयजुर्वेदीय चाक्षुषोपनिषद्' सभी प्रकार के नेत्र रोगों को यथा शीघ्र समाप्त करने वाला है। आरोग्य के इच्छुक व्यक्ति को इस उपनिषद् के मन्त्रों का पाठ श्रद्धापूर्वक करना ही चाहिए।

(९) वेदों में भगवान् सूर्य के असंख्य मन्त्र हैं—जिनमें गायत्री-मन्त्र का तीनों सन्ध्यायों में जप करने से मनुष्य जन्म और मृत्यु से छुटकारा पाकर मोक्ष प्राप्त करता है तथा सर्व प्रकार के पापों से मुक्ति पा जाता

है। गायत्री की महिमा तो यहाँ तक है कि किसी भी कार्यसिद्धि के लिए गायत्री-मन्त्र का जप और तिल का हवन करना चाहिए।

(१०) ऋग्वेद १०/१७/३७/४ में की गई भगवान् सूर्य से प्रार्थना हर प्रकार के क्लेशों और रोगों को नष्ट करने वाली तथा दरिद्रता को मिटाने वाली है—

येन सूर्य ज्योतिषा बाधरेण तमो
जगच्च विश्वमुदियर्षि भानुना।
तेनास्मद् विश्वामनिरामनाहुति-
पामी वामप दुष्ष्वप्न्यं सुव॥

हे सूर्यदेव ! आप अपनी जिस ज्योति से अँधेरे को दूर करते हैं और विश्व को प्रकाशित करते हैं, उसी ज्योति से हमारे पापों को दूर करें, रोगों को और क्लेशों को नष्ट करें तथा दारिद्र्य को भी मिटाएँ।

(११) महाभारत वनपर्व २/१०/११ में वर्णन है—जब महाराज युधिष्ठिर जुए में अपना राज्य, धनधान्य एवं सम्पूर्ण सम्पदा गँवाकर जुए में हार-स्वरूप शर्त के अनुसार बारह वर्षों के वनवास (तथा एक वर्ष के अज्ञातवास के लिए भी) हस्तिनापुर से प्रस्थान कर रहे थे—तब उनके साथ चारों भाई पाण्डव तथा महारानी द्रोपदी भी थी—उनके अनुयायी ब्राह्मणों का वह दल भी चल पड़ा था, जो अपने धर्मात्मा राजा के बिना अपना जीवन व्यर्थ मानता था। महाराज युधिष्ठिर ने उन ब्राह्मणों को अपनी असमर्थता बताई तथा आग्रह किया कि वन की इस यात्रा में महान् कष्ट होगा—अतः वे सब उनका साथ छोड़कर अपने घरों को लौट जाएँ। किन्तु ब्राह्मणों के यह कहने पर कि अपने भरण-पोषण की वे स्वयं व्यवस्था कर लेंगे, महाराज युधिष्ठिर उनकी चिन्ता न करें, अपने लिए वे स्वयं अन्न आदि की व्यवस्था कर लेंगे, वे सभी ब्राह्मण उनका अभीष्ट चिन्तन करेंगे और मार्ग में सुन्दर-सुन्दर कथा प्रसंग से उनके मन को प्रसन्न रखेंगे, साथ ही उनके साथ प्रसन्नतापूर्वक वन-विचरण का आनन्द भी उठाएँगे—इस प्रकार ब्राह्मणों के दृढ़ निश्चय व अपनी स्थिति जानकर युधिष्ठिर चिन्तित हो गए। इनको चिन्तित देखकर आध्यात्म-विषय के महान् विद्वान् शौनक जी से विचार-विमर्श किया। शौनक जी ने वनयात्रा में युधिष्ठिर को आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए एक विचित्र त्यागी का मार्ग अपनाने के लिए बताया—"अतिथियों के स्वागतार्थ आसन के लिए तृण, बैठने के लिए स्थान

जल और चौथी मधुर वाणी—इन चार वस्तुओं का अभाव सत्पुरुषों के घर में कभी नहीं रहता—इनके द्वारा आतिथ्य का धर्म निभ सकता है।"

तृणानि भूमिरुदकं वाक् चतुर्थी च सूनृता।
सतामेतानि गेहेषु नोच्छिद्यन्ते कदाचन॥

किन्तु महाराज युधिष्ठिर की चिन्ता का पूर्णतः समाधान नहीं हुआ। तब वे अपने पुरोहित धौम्य की सेवा में उपस्थित हुए और उनकी सलाह से सूर्य भगवान् की सेवा-उपासना में संलग्न हो गए। पुरोहित ने उनको ब्रह्मपुराण में वर्णित सूर्य के अष्टोत्तरशतनाम-स्तोत्र (एक सौ आठ नामों का जप) का अनुष्ठान बताया और उपासना की विधि भी समझाई। युधिष्ठिर ने सूर्योपासना के नियमों का पालन करते हुए उपरोक्त स्तोत्र का जप करते हुए प्रार्थना भी की—

त्वं भानो जगतश्चक्षुस्त्वमात्मा सर्वदेहिनाम्।
त्वं योनिः सर्वभूतानां त्वमाचारः क्रियावताम्॥
त्वं गतिः सर्वसांख्यानां योगिनां त्वं परायणम्।
अनावृतार्गला द्वारं त्वं गतिस्त्वं मुमुक्षताम्॥
त्वया संधार्यते लोकास्त्वया लोकः प्रकाशते।
त्वयापवित्रीक्रियते निर्व्याजं पाल्यते त्वया॥

(महा॰ वन॰ ३/३६-३८)

हे सूर्यदेव ! आप अखिल जगत् के नेत्र तथा समस्त प्राणियों की आत्मा हैं। आप ही सब जीवों के उत्पत्ति स्थान है और सब जीवों के कर्मानुष्ठान में लगे हुए जीवों के सदाचार हैं। हे सूर्यदेव ! आप ही सम्पूर्ण सांख्ययोगियों के प्राप्तव्य स्थान हैं। आप ही मोक्ष के खुले द्वार हैं और आप ही मुमुक्षुओं की गति हैं। हे सूर्यदेव ! आप ही सारे संसार को धारण करते हैं। सारा संसार आपसे ही प्रकाश पाता है। आप ही इसे पवित्र करते हैं और आप ही इस संसार का बिना किसी स्वार्थ के पालन करते हैं।

इस प्रकार समग्र-भाव से महाराज युधिष्ठिर ने सूर्यदेव की प्रार्थना की। भगवान् सूर्य युधिष्ठिर की इस पूजा-उपासना से प्रसन्न होकर उनके सामने प्रकट हो गए और उनकी चिन्ता का निराकरण करते हुए कहा—"धर्मराज ! तुम्हारा जो भी अभीष्ट है, वह तुमको मिलेगा। मैं बारह वर्षों तक तुमको अन्न देता रहूँगा।" इतना कहकर सूर्य भगवान् ने युधिष्ठिर को वह अपना 'अक्षयपात्र' दिया जिसकी विशेषता थी कि उसमें बना भोज्य

पदार्थ तब तक अक्षय्य बना रहता था, जब तक महारानी द्रोपदी भोजन नहीं कर लेती थी। पुनः जब वह पात्र माँज-धोकर पवित्र कर दिया जाता था और पुनः उसमें भोज्य पदार्थ बनता था तो पुनः उसमें पहले जैसी अक्षय्यता आ जाती थी।

महाभारत में यह भी लिखा है–

इमं स्तवं प्रयतमनाः समाधिना
पठेदिहान्योऽपि वरं समर्थयन्।
तत् तस्य दद्याच्च रविर्मनीषितं
तदाप्नुयाद् यद्यपि तत् सुदुर्लभम्॥

(महा० वन० ३/७५)

जो कोई मानव मन को संयम में रखकर युधिष्ठिर द्वारा पठित स्तोत्र का पाठ करेगा, वह यदि अति दुर्लभ वर भी माँगेगा, तो भगवान् सूर्य उसे वरदान के रूप में पूरा करेंगे।

(१२) तैत्तिरीय अरण्यक में कहा गया है कि उदय और अस्त होते हुए सूर्य का ध्यान और उपासना करने से ज्ञानी ब्राह्मण सब प्रकार की सुख-सम्पदा और कल्याण प्राप्त करते हैं–

उद्यन्तमस्तं यन्तमादित्यमभिध्यायन्
ब्राह्मणो विद्वान् सकलं भद्रमश्नुते।

(१३) हृदय, पीलिया आदि रोगों के निवारण हेतु ऋग्वेद १/५०/१२ के ये मन्त्र आश्चर्यजनक रूप से प्रभावकारी है–

उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम्।
हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय॥
शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि।
अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि॥

हे मित्र की भाँति उपकारक तेज से सम्पन्न सूर्यदेव ! आप आज उदित होकर फिर उच्चतर बृहत् द्यौ में आरोहण करते हुए मेरे इस हृद्रोग तथा पीलिया का विनाश कर दीजिए। अपना पीलिया हम अपने शरीर से अलग कर उसी रंग के शुक और सारिका नामक पक्षियों में तथा हारिद्रवे नामक वृक्षों में रख देते हैं।

रोग-सङ्कटादि के निवारक सूर्यदेव की यह ऋग्वेद १०/३७/४ की विनय अत्यंत सशक्त है–

येन सूर्य ज्योतिषा बाधसे तमो
जगच्च विश्वमुदियर्षि भानुना।
तेनास्मद्विश्वामनिरामनाहुति-
पामीवामप दुष्स्वप्न्यं सुव॥

हे सूर्यदेव ! जिस ज्योति से आप तम का निवारण करते और सम्पूर्ण जगत् को अपने तेज से अभ्युदय प्राप्त कराते हैं, उसी से आप हमारे समस्त विपत्ति संकट, अयज्ञ भावना, आधि-व्याधि तथा दुःस्वप्न-जनित अनिष्ट का भी निवारण कर दीजिए।

(१४) दीर्घ स्वास्थ्यमय जीवन-लाभ के लिए भगवान् सूर्यदेव का स्तवन नित्यप्रति करना चाहिए–

ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतम्, जीवेम शरदः शतम्, शृणुयाम शरदः शतम्। प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतम्, भूयश्च शरदः शतात्।

(१५) हाथ में समिधा लेकर निम्न मन्त्र से भगवान् सूर्य की त्रिकाल प्रार्थना करने वाला पुरुष इच्छित धन को प्राप्त करता है–

चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।
आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षंसूर्यात्मा जगतस्तस्थुषश्च॥

(शुक्लयजु० ७/४२)

(१६) जिन पंचतत्त्वों से सृष्टि का निर्माण हुआ है, उन्हीं से मानव शरीर का भी निर्माण हुआ है। इन तत्त्वों की कमी, गड़बड़ी हो जाने से शरीर में व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। दद्रु, स्फोटकुष्ठादि रक्तविकार-सम्बन्धी रोग वायुतत्त्व के बिगड़ने से होते हैं, क्योंकि वायुतत्त्व के बिगड़ने से रक्तविकार-सम्बन्धी रोग होते हैं और भगवान् सूर्य वायुतत्त्व के अधिपति हैं, अतः ऋषि-महर्षियों ने रक्त विकार सम्बन्धी रोगों में सूर्योपासना का विशेष रूप से निर्देश दिया है–

दद्रुस्फोटककुष्ठानि गण्डमाला विषूचिका।
सर्वव्याधि महारोग.....जीवेच्च शरदां शतम्।

भगवान् सूर्य उपासना से दाद, फोड़ा, कुष्ठ, विसूचिका (हैजा) आदि रोग नष्ट हो जाते हैं तथा उपासक कठिन से कठिन रोगों से मुक्ति पाकर सैकड़ों वर्ष की लम्बी आयु प्राप्त करता है।

पद्मपुराण में कहा गया है–

अस्योपासनमात्रेण सर्वरोगात् प्रमुच्यते।

(सृष्टि खं॰ ७६/११)

भगवान् सूर्य की उपासना मात्र से सभी रोगों से मुक्ति मिल जाती है। स्कन्दपुराण में भी कहा गया है–

सूर्यो नीरोगतां दद्याद्
भक्त्या यैः पूज्यते हि सः ॥

(स्क॰ पु॰ २, का॰ मा॰ ३/१५)

अथर्ववेद में पाँव, जानु, श्रोणि, कन्धा, मस्तक, कपाल, हृदय आदि के रोगों को उदीयमान सूर्य की किरणों के द्वारा दूर करने की बात कही गई है (अथर्ववेद सं॰ ६/८/१६, २१, २२), अथर्ववेद में ही सूर्योपासना से गण्डमाला रोग को दूर करने की बात कही गई है। श्रीमद्भागवत पुराण में सूर्य से तेज 'तेजस्कामोविभावसुम्', स्कन्दपुराण में सूर्य से सुख–'दिनेशं सुखार्थी' तथा वाल्मीकि रामायण में सूर्य से शत्रु विजय की कामना की गई है। भगवान् सूर्य आरोग्य लाभ प्रदान करते हैं। मत्स्यपुराण में जोर देकर कहा गया है–

आरोग्यं भास्करादिच्छेद् धनमिच्छेद्धुताशनात्।
ईश्वराज्ज्ञानमिच्छेच्च मोक्षमिच्छेज्जनार्दनात् ॥

(१७) पद्मपुराण में कहा गया है कि भगवान् सूर्य साधक को नीरोग बनाने के साथ-साथ जिस पर प्रसन्न होते हैं उसे निःसन्देह धन और यश भी प्रदान करते हैं–

शरीरारोग्य कृच्चैव धनवृद्धि यशस्करः।
जायते नात्र सन्देहो यस्य तुष्येद्दिवाकरः ॥

(पद्मपु॰ १/८०/५८)

(१६) सूर्यसहस्त्रनाम-स्तोत्र का नित्यप्रति पाठ करने से भगवान् श्रीकृष्ण के पुत्र साम्ब (महारानी जाम्बवन्ती के गर्भ से उत्पन्न) कुष्ठरोग से मुक्त हो गए थे। इनकी आराधना से प्रसन्न होकर सूर्य भगवान् ने साम्ब को स्वप्न में दर्शन देकर अपने गुह्य और पवित्र इक्कीस नामों का पाठ करने का निर्देश दिया था जिनका पाठ करने से सहस्त्रनाम-स्तोत्र के पाठ करने का ही फल मिलता है। जो दोनों सन्ध्याओं में इस स्तोत्र का पाठ करता है उसके सब पाप नष्ट हो जाते हैं और धन, आरोग्य, सन्तान आदि वाञ्छित पदार्थ प्राप्त करता है।

ॐ विकर्तनो विवस्वांश्च मार्तण्डो भास्करो रविः।
लोकप्रकाशकः श्रीमान् लोकचक्षुमहेश्वरः॥
लोकसाक्षी त्रिलोकेशः कर्ता-हर्ता तमिस्रहा।
तपनस्तापनश्चैव शुचिः सप्ताश्ववाहनः॥
.....।
गभस्तिहस्तो ब्रह्मा च सर्वदेव नमस्कृतः॥

(२०) मार्गशीषीय आदित्य व्रत (स्कन्दपुराण), विष्णोधर्मोत्तर द्वादशादित्यव्रत, पौषमासीय एवं माघमासीय व्रत, फाल्गुन-मासीय अर्कपुटसप्तमी व्रत (भविष्यपुराण) आदि अन्य मासीय व्रतों के अनुष्ठान से मनुष्य की सभी विपत्तियाँ और उसके सुख-समृद्धि की वृद्धि होती है तथा व्रती स्वर्ग में स्थान प्राप्त करता है।

सूर्य स्तवन

श्री सूर्यमण्डलस्तोत्रम्

नमः सवित्रे जगदेकचक्षुषे जगत्प्रसूतिस्थिति नाशहेतवे।
त्रयीमयाय त्रिगुणात्मधारिणे विरञ्चि नारायणशङ्करात्मने ॥१॥
यन्मण्डलं दीप्तिकरं विशालं रत्नप्रभं तीव्रमनादिरूपम्।
दारिद्र्यदुःखक्षयकारणं च पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥२॥
यन्मण्डलं देवगणैः सुपूजितं विप्रैः स्तुतं भावनमुक्ति कोविदम्।
तं देवदेवं प्रणमामि सूर्यं पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥३॥
यन्मण्डलं ज्ञानघनं त्वगम्यं त्रैलोक्यपूज्यं त्रिगुणात्मरूपम्।
समस्ततेजोमयदिव्यरूपं पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥४॥
यन्मण्डलं गूढमति प्रबोधं धर्मस्य वृद्धिं कुरुते जनानाम्।
यत्सर्वपापक्षयकारणं च पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥५॥
यन्मण्डलं व्याधिविनाशदक्षं यदृग्यजुः सामसु सम्प्रगीतम्।
प्रकाशितं येन च भूर्भुवः स्वः पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥६॥
यन्मण्डलं वेदविदो वदन्ति गायन्ति यच्चारणसिद्धसङ्घाः।
यद्योगिनो योगजुषां च सङ्घा पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥७॥
यन्मण्डलं सर्वजनेषु पूजितं ज्योतिश्च कुर्यादिह मर्त्यलोके।
यत्काल कल्पक्षयकारणं च पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥८॥
यन्मण्डलं विश्वसृजां प्रसिद्धमुत्पत्तिरक्षाप्रलयप्रगल्भम्।
यस्मिन् जगत् संहरतेऽखिलं च पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥९॥
यन्मण्डलं सर्वगतस्य विष्णोरात्मा परं धाम विशुद्धतत्त्वम्।
सूक्ष्मान्तरैर्योगपथानुगम्यं पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥१०॥
यन्मण्डलं वेदविदो वदन्ति गायन्ति यच्चारणसिद्धसङ्घाः।
यन्मण्डलं वेदविदः स्मरन्ति पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥११॥
यन्मण्डलं वेदविदोपगीतं यद्योगिनां योगपथानुगम्यम्।
तत्सर्ववेदं प्रणमामि सूर्यं पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥१२॥

मण्डलात्मकमिदं पुण्यं यः पठेत् सततं नरः।
सर्वपापविशुद्धात्मा सूर्यलोके महीयते ॥१३॥

॥ इति श्रीमदादित्य हृदये मण्डलात्मकं स्तोत्रं सम्पूर्णम् ॥

जो जगत् के एकमात्र नेत्र (प्रकाशक) हैं, संसार की उत्पत्ति, स्थिति और प्रलय के कारण हैं, उन वेदत्रयीस्वरूप, सत्त्वादि तीनों गुणों के अनुसार ब्रह्मा, विष्णु और महेश नामक तीन रूप धारण करने वाले भगवान् सूर्य को नमस्कार है ॥१॥

जो प्रकाश करने वाला, विशाल रत्नों के समान प्रभाव वाला, तीव्र, अनादिरूप और दारिद्र्य-दुःख के नाश का कारण है, भगवान् सूर्य का वह श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे ॥२॥

जिनका मण्डल देवगण से अच्छी प्रकार पूजित है, ब्राह्मणों से स्तुत है, और भक्तों को मुक्ति देने वाला है, उन देवाधिदेव भगवान् सूर्य को मैं प्रणाम करता हूँ, उनका वह श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे ॥३॥

जो ज्ञानघन, अगम्य, त्रिलोकीपूज्य, त्रिगुणस्वरूप, तेजोमय और दिव्यरूप है, वह भगवान् सूर्य का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे ॥४॥

जो सूक्ष्म बुद्धि से जानने योग्य है और सम्पूर्ण मनुष्यों के धर्म की वृद्धि करता है तथा जो सम्पूर्ण पापों का नाश करता है, भगवान् सूर्य का वह श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे ॥५॥

जो रोगों का विनाश करने में समर्थ है, तथा ऋक्, यजुः और साम—इन तीनों वेदों में सम्यक् प्रकार से गाया गया है एवं जिसने भूः, भुवः और स्वः—इन तीनों लोकों को प्रकाशित किया है, वह भगवान् सूर्य का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे ॥६॥

वेदज्ञाता लोग जिसका वर्णन करते हैं, चारणों और सिद्धों के समूह ने जिसका गान किया है तथा योग का सेवन करने वाले और योगी लोग जिसका गुणगान करते हैं, भगवान् सूर्य का वह श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे ॥७॥

जो समस्त जनों में पूजित है, इस मर्त्यलोक में प्रकाश करता है तथा काल और कल्प के क्षण का कारण भी है, वह सूर्य भगवान् का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे ॥८॥

जो संसार की सृष्टि करने वाले ब्रह्मा आदि में प्रसिद्ध है, जो

संसार की उत्पत्ति, रक्षा एवं प्रलय करने में समर्थ है और जिसमें समस्त जगत् लीन हो जाता है, वह भगवान् सूर्य का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे ॥९॥

जो सर्वान्तर्यामी भगवान् विष्णु की आत्मा, विशुद्ध तत्त्व वाला परमधाम है और सूक्ष्म बुद्धि वालों के द्वारा योगमार्ग से गमन करने योग्य है, वह भगवान् सूर्य का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे ॥१०॥

वेद के जानने वाले जिसका वर्णन करते हैं, चारण और सिद्धगण जिनको गाते हैं और वेदज्ञलोग जिसका स्मरण करते हैं, वह सूर्य भगवान् का श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे ॥११॥

जिनका मण्डल वेदवेत्ता के द्वारा गाया गया है और जो योगियों से योगमार्ग द्वारा अनुगमन करने योग्य है, उन सब वेदों के स्वरूप भगवान् सूर्य को प्रणाम करता हूँ। उनका वह श्रेष्ठ मण्डल मुझे पवित्र करे ॥१२॥

जो पुरुष परम पवित्र इस सूर्यमण्डलात्मक स्तोत्र का पाठ करता है, वह सब पापों से मुक्त हो विशुद्धचित्त होकर सूर्यलोक में प्रतिष्ठा पाता है ॥१३॥

श्री शिवप्रोक्तं सूर्याष्टकम

आदिदेव नमस्तुभ्यं प्रसीद मम भास्कर।
दिवाकर नमस्तुभ्यं प्रभाकर नमोऽस्तु ते ॥१॥
सप्ताश्वरथमारूढं प्रचण्डं कश्यपात्मजम्।
श्वेतपद्मधरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥२॥
लोहितं रथमारुढं सर्वलोकपितामहम्।
महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥३॥
त्रैगुण्यं च महाशूरं ब्रह्मविष्णुमहेश्वरम्।
महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥४॥
बृंहितं तेजः पुञ्जं च वायुमाकाशमेव च।
प्रभुं च सर्व लोकानां तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥५॥
बन्धूकपुष्पसंकाशं हारकुण्डलभूषितम्।
एकचक्रधरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥६॥
तं सूर्यं जगत्कर्तारं महातेजः प्रदीपनम्।
महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥७॥

तं सूर्यं जगतां नाथं ज्ञानविज्ञानमोक्षदम् ।
महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥८॥

॥ इति श्रीशिवप्रोक्तं सूर्याष्टकं सम्पूर्णम् ॥

हे आदिदेव भास्कर ! आपको प्रणाम है। हे दिवाकर ! आपको नमस्कार है। हे प्रभाकर ! आपको प्रणाम है, आप मुझ पर प्रसन्न हों ॥१॥

सात घोड़ों के रथ पर आरूढ, हाथों में श्वेत कमल धारण किए हुए प्रचण्ड तेजस्वी कश्यपकुमार सूर्य को मैं प्रणाम करता हूँ ॥२॥

लोहित वर्ण के रथ पर आरूढ सर्वलोक पितामह महापापहारी श्री सूर्यदेव को मैं प्रणाम करता हूँ ॥३॥

जो त्रिगुणमय ब्रह्मा, विष्णु और शिव स्वरूप हैं, उन महापापहारी महान् वीर श्री सूर्यदेव को मैं नमस्कार करता हूँ ॥४॥

जो बढ़े हुए तेज के पुंज और वायु तथा आकाश के स्वरूप हैं, उन समस्त लोकों के अधिपति भगवान् सूर्य को मैं प्रणाम करता हूँ ॥५॥

जो बंधूक (दुपहरिया) पुष्प के समान रक्त वर्ण हैं और हार तथा कुंडलों से विभूषित है, उन एक चक्रधारी श्री सूर्यदेव को मैं प्रणाम करता हूँ ॥६॥

महान् तेज के प्रकाशक, जगत् के कर्ता, महापापहारी उन सूर्य भगवान् को मैं नमस्कार करता हूँ ॥७॥

ज्ञान-विज्ञान तथा मोक्ष के प्रदाता, बड़े-से-बड़े पापों के अपहरणकर्ता, जगत् के स्वामी उन भगवान् सूर्यदेव को मैं प्रणाम करता हूँ ॥८॥

श्रीयाज्ञवल्क्यविरचितं सूर्यार्यास्तोत्रम्

शुकतुण्डच्छवि सवितुश्चण्डरुचेः पुण्डरीकवनबन्धोः ।
मण्डलमुदितं वन्दे कुण्डलमाखण्डलाशायाः ॥१॥
यस्योदयास्तसमये सुरमुकुट निघृष्टचरणकमलोऽपि ।
कुरुतेऽञ्जलिं त्रिनेत्रः स जयति धाम्नां निधिः सूर्यः ॥२॥
उदयाचलतिलकाय प्रणतोऽस्मि विवस्वते ग्रहेशाय ।
अम्बरचूडामणये दिग्वनिताकर्णपूराय ॥३॥
जयति जनानन्दकरः करनिकरनिरस्ततिमिरसङ्घातः ।
लोकालोकालोकः कमलारुणमण्डलः सूर्यः ॥४॥
प्रतिबोधितकमलवनः कृतघटनश्चक्रवाकमिथुनानाम् ।
दर्शितसमस्तभुवनः परहितनिरतो रविः सदा जयति ॥५॥

अपनयतु सकलकलिकृतमलपटलं सुप्रतप्तकनकाभः।
अरविन्दवृन्दविघटनपटुतरकिरणोत्करः सविता ॥६॥
उदयाद्रिचारुचामर हयखुरपरिहितरेणुराग।
हरितह्य हरितपरिकर गगनाङ्गदीपक नमस्तेऽस्तु ॥७॥
उदितवति त्वपिय विकसति मुकुलीयति समस्तमस्तमितबिम्बे।
नह्यन्यस्मिन् दिनकरसकलं कमलायते भुवनम् ॥८॥
जयति रविरुदयसमये बालातपः कनकसंनिभोयस्य।
कुसुमाञ्जलिरिव जलधौ तरन्ति रथसप्तयः सप्त ॥९॥
आर्याः साम्बपुरे सप्त आकाशात् पतिताभुवि।
यस्य कण्ठे गृहे वापि न स लक्ष्म्या वियुज्यते ॥१०॥
आर्याः सप्त सदा यस्तु सप्तम्यां सप्तधा जपेत्।
तस्य गेहं च देहं च पद्मा सत्यं न मुञ्चति ॥११॥
निधिरेष दरिद्राणां रोगिणां परमौषधम्।
सिद्धिः सकलकार्याणां गायेयं संस्मृता रवेः ॥१२॥

॥ इति श्री याज्ञवल्क्यविरचितं सूर्यार्यास्तोत्रं सम्पूर्णम् ॥

कमलवन के पोषक भगवान् सूर्य का तेज परमप्रचण्ड है। सुग्गे (तोता) की चोंच की भाँति लाल, सम्पूर्ण दिशाओं को कुण्डल की छवि प्रदान करने वाले, उनके उदयकालीन मण्डल को मैं प्रणाम करता हूँ ॥१॥

जिनके उदय और अस्त होते समय देवताओं के मुकुट से घिसे हुए चरणकमल वाले शंकर भी अञ्जलि जोड़कर प्रणाम करते हैं, तेजों के पुंज उन भगवान् सूर्य की जय हो ॥२॥

उदयाचल पर्वत को सुशोभित करने वाले ग्रहों के शासक, आकाश को चमकाने के लिए चूड़ामणि तथा पूर्व दिशारूपीणी नारी के कर्णफूल भगवान् सूर्य को मैं प्रणाम करता हूँ ॥३॥

सम्पूर्ण जनसमुदाय को आनन्दित करना जिनका स्वभाव है, जिनकी किरणों से राशि-राशि अंधकार नष्ट हो जाते हैं और अखिल भू-मण्डल प्रकाशित हो उठता है, उन लोकालोक पर्वत को आलोकित करने वाले लाल कमल के समान सुन्दर मण्डल वाले भगवान् सूर्य की जय हो ॥४॥

जो कमलों को खिलाने वाले, चकवा-चकवी पक्षी के अलग हुए जोड़े को मिलाकर प्रसन्न करने वाले हैं, सारे संसार को आलोकित करने में तथा दूसरों के हित में सदा उद्यत रहते हैं, उन भगवान् सूर्य की जय हो ॥५॥

कमलों को खिलाने के लिए जिनकी किरणें परम निपुण हैं तथा जिनका दिव्य कलेवर तपाए हुए सुवर्ण के समान है, वे भगवान् सूर्य कलियुग से सम्बद्ध समस्त पापों को दूर कर दें ॥६॥

भगवन् ! आप उदयाचल पर्वत के लिए सुन्दर चँवर का काम करते हैं। आपके हरे रङ्ग वाले घोड़ों के पैर की धूलि से सदा दूसरों का हित होता है। आपके वाहन अश्व एवं परिजन सभी का रङ्ग हरा है तथा आकाश को प्रकाशित करने के लिए आप दीपक हैं। आपको मैं प्रणाम करता हूँ ॥७॥

भगवन् ! आपके उदय होने पर सारा संसार जागता और अस्त हो जाने पर निद्रा में विलीन हो जाता है। आपके आश्रित सम्पूर्ण संसार ही कमलवत् व्यवहार कर रहा है। प्रभो ! आपके अतिरिक्त अन्य किसी में ऐसी शक्ति नहीं है ॥८॥

जिनका प्रकाश उदयकाल में स्वल्प तथा पीत सुवर्ण के समान रहता है, आकाश में जिनके सात घोड़ों वाला रथ समुद्र में पुष्पाञ्जलि की भाँति तैरता है एवं प्रकाश भी उत्तरोत्तर बढ़ने लगता है, उन भगवान् सूर्य की जय हो ॥९॥

भगवान् सूर्य का सात आर्या छन्दों में निबद्ध यह स्तुति सर्वप्रथम साम्ब की पुरी में आकाश से प्राप्त हुई थी। जो इसका अभ्यास करता है अथवा जिसके घर में यह स्थान पाती है, वह पुरुष कभी लक्ष्मी से हीन नहीं होता ॥१०॥

जो व्यक्ति प्रत्येक सप्तमी तिथि को इसके सात पाठ करता है, उसके शरीर और घर को कभी लक्ष्मी नहीं छोड़तीं—यह बिल्कुल सत्य बात है ॥११॥

भगवान् सूर्य की यह आर्या स्तुति दरिद्रो के लिए अटूट खजाना, रोगियों के लिए परम औषधि है। यह सबके सम्पूर्ण कार्यों को सिद्ध करने वाली है ॥१२॥

सूर्य का 'महामन्त्र'
पद्मपुराणीय आदिदेव महादेव जी द्वारा षडानन-स्कन्द को उपदेशित, सबको प्रसन्नता देने वाला

ॐ नमः सहस्त्रबाहो आदित्याय नमो नमः।
नमस्ते पद्महस्ताय वरुणाय नमो नमः ॥

नमस्तिमिरनाशाय श्रीसूर्याय नमो नमः।
नमः सहस्त्रजिह्वाय भानवे च नमो नमः॥
त्वं च ब्रह्मा, त्वं च विष्णु रुद्रस्त्वं च नमो नमः।
त्वमग्निस्सर्वभूतेषु वायुस्त्वं च नमो नमः॥
सर्वगः सर्वभूतेषु न हि किंचित्त्वया विना।
चराचरे जगत्यस्मिन् सर्वदेहे व्यवस्थितः॥

सहस्त्र भुजाओं (किरणों) से सुशोभित भगवान् आदित्य को नमस्कार है। अन्धकार का विनाश करने वाले श्री सूर्यदेव को अनेक बार नमस्कार है। रश्मिमयी सहस्त्रों जिह्वाएँ धारण करने वाले भानु को नमस्कार है। भगवन्! तुम्हीं ब्रह्मा, तुम्हीं विष्णु और तुम्हीं रुद्र हो, तुम्हें नमस्कार है। तुम्हीं सम्पूर्ण प्राणियों के भीतर अग्नि और वायु रूप से विराजमान हो, तुम्हें बारम्बार प्रणाम है।

श्रीसूर्यस्तवराजः

वसिष्ठ उवाच

स्तुवंस्तत्र ततः साम्बः कृशो धमनि संततः।
राजन् नाम सहस्त्रेण सहस्रांशुं दिवाकरम्॥
खिद्यमानं तु तं दृष्ट्वा सूर्यः कृष्णात्मजंतदा।
स्वप्ने तु दर्शनं दत्त्वापुनर्वचनमब्रवीत्॥

श्री सूर्य उवाच

साम्ब साम्ब महाबाहो शृणु जाम्बवतीसुत।
अलं नामसहस्त्रेण पठंस्त्वेवं स्तवं शुभम्॥
यानि नामानि गुह्यानि पवित्राणि शुभानि च।
तानि ते कीर्तयिष्यामि श्रुत्वा तमवधारय॥
ॐ विकर्तनो विवस्वांश्च मार्तण्डो भास्करो रविः।
लोक प्रकाशकः श्रीमांल्लोक चक्षुर्ग्रहेश्वरः॥
लोकसाक्षी त्रिलोकेशः कर्ता हर्ता तमिस्रहा।
तपनस्तापनश्चैव शुचिः सप्ताश्ववाहनः॥
गभस्तिहस्तो ब्रह्मा च सर्वदेवनमस्कृतः।
एकविंशति रित्येष स्तव इष्टः सदा मम॥

शरीरारोग्यदश्चैव धनवृद्धियशस्करः।
स्तवराज इति ख्यातस्त्रिषु लोकेषु विश्रुतः॥
य एतेन महाबाहो द्वे संध्येऽस्तमनोदये।
स्तौति मां प्रणतो भूत्वा सर्वपापैः प्रमुच्यते॥
कायिकं वाचिकं चापि मानसं यच्च दुष्कृतम्।
तत् सर्वमेकजाप्येन प्रणश्यति ममाग्रतः॥
एष जप्यश्च होमश्च संध्योपासनमेव च।
बलिमन्त्रोऽर्घ्यमन्त्रश्च धूपमन्त्रस्तथैव च॥
अन्नप्रदाने स्नाने च प्रणिपाते प्रदक्षिणे।
पूजितोऽयं महामन्त्रः सर्वव्याधिहरः शुभः॥
एवमुक्त्वा तु भगवान् भास्करो जगदीश्वरः।
आमन्त्र्य कृष्णतनयं तत्रैवान्तरधीयत॥
साम्बोऽपि स्तवराजेन स्तुत्वा सप्ताश्ववाहनम्।
पूतात्मा नीरुजः श्रीमांस्तस्माद् रोगाद् विमुक्तवान्॥

॥ इति साम्बपुराणे रोगापनयने श्रीसूर्यवक्त्रविनिर्गतः स्तवराजः समाप्तः॥

अध्याय २५/१-१४

वशिष्ठ जी कहते हैं—राजन्! एक समय की बात है, भगवान् श्रीकृष्ण के पुत्र साम्ब गलित कुष्ठ से पीड़ित एवं दुर्बल होकर सूर्य-सहस्त्रनाम के पाठ द्वारा भगवान् सूर्य की स्तुति कर रहे थे। उनका मन अत्यन्त क्षुब्ध हो रहा था। ऐसी स्थिति में उन्हें देखकर भुवन भास्कर ने स्वप्न में दर्शन दिया और श्री सूर्य ने कहा—जाम्बवतीनन्दन साम्ब! सुनो। विशाल भुजा से शोभा पाने वाले साम्ब! इस सहस्रनाम वाले पाठ में बड़ा श्रम है, अतः अब तुम इसे छोड़ दो। तुम कल्याणकारक स्तवराज का पाठ करो। इस स्तवराज में जितने गोपनीय, पवित्र और कल्याणकारक नाम हैं, उन सबका तुम्हारे सामने वर्णन करता हूँ। इसे सुनकर उन्हें हृदय में स्थान दो। ॐ विकर्तन, विवस्वान्, मार्तण्ड, भास्कर, रवि, लोकप्रकाशक, श्रीमान्, लोकचक्षु, ग्रहेश्वर, लोकसाक्षी, त्रिलोकेश, कर्ता, हर्ता, मिस्रहा, तपन, तापन, शुचि, सप्ताश्ववाहन, गभस्तिहस्त, ब्रह्मा और सर्वदेवनमस्कृत इन इक्कीस नामों वाला यह स्तवराज मुझे सदा प्रिय है। इस स्तवराज के प्रभाव से शरीर नीरोग होता है, धन की वृद्धि होती है, तथा उपासक यशस्वी बन जाता है। यह तीनों लोकों में सूर्य स्तवराज नाम से प्रसिद्ध है और इसकी बड़ी

ख्याति है। महाबाहो ! जो व्यक्ति प्रातःकाल और सायंकाल दोनों सन्ध्याओं में नम्रतापूर्वक इस स्तवराज को पढ़कर मेरी स्तुति करता है, उसके सम्पूर्ण संचित पाप नष्ट हो जाते हैं। यही नहीं, मेरे सामने स्थित होकर संध्योपासन, मन्त्रपूर्वक धूप, हवन, अर्घ्य और बलि प्रदान करने वाले के पाप नष्ट हो जाते हैं तथा इस स्तवराज का पाठ करने वाले व्यक्ति के शरीर, मन और वाणी द्वारा जितने पाप बन चुके हैं, वे सभी एक बार के पढ़ने से ही नष्ट हो जाते हैं। अन्न का दान करने के अवसर पर स्नानकाल में तथा प्रणाम एवं प्रदक्षिणा के समय प्रत्येक अवसर पर इस महामन्त्र का पाठ करना चाहिए। यह कल्याणकारी मन्त्र सम्पूर्ण व्याधियों को दूर कर देता है।

राजन् ! जगत्प्रभु भगवान् सूर्य ने कृष्णपुत्र साम्ब को इस प्रकार कहा और पुनः उनकी अनुमति लेकर वहीं अन्तर्धान हो गए। तब साम्ब ने भी इस स्तवराज को पढ़कर भगवान् सूर्य की स्तुति की। परिणामस्वरूप वे परम पवित्र, नीरोग, अत्यन्त सुशोभित हो उस रोग से छुटकारा पा गए। [*साम्बपुराण, अध्याय २५/१-१४*]

महाराज मनुकृत सूर्य स्तुति

नमो नमो वरेण्याय वरदायांशुमालिने।
ज्योतिर्मय नमस्तुभ्यम नन्तायाजिताय ते॥
त्रिलोकचक्षुषे तुभ्यं त्रिगुणायामृताय च।
नमो धर्माय हंसाय जगज्जनन हेतवे॥
नरनारीशरीराय नमो मीढुष्टमाय ते।
प्रज्ञानायाखिलेशाय सप्ताश्वाय त्रिमूर्तये॥
नमो व्याहृतिरूपाय त्रिलक्षायाशुगामिने।
हर्यश्वाय नमस्तुभ्यं नमो हरितबाहवे॥
एकलक्षविलक्षाय बहुलक्षाय दण्डिने।
एकसंस्थद्विसंस्थाय बहुसंस्थाय ते नमः॥
शक्तित्रयाय शुक्लाय रवये परमेष्ठिने।
त्वं शिवस्त्वं हरिर्देव त्वं ब्रह्मा त्वं दिवस्पतिः॥
त्वमोंकारो वषट्कारः स्वधा स्वाहा त्वमेव हि।
त्वामृते परमात्मानं न तत्पश्यामि दैवतम्॥

(सौर पुराण, १/३१-३७)

असंख्य किरणों से सुशोभित होने वाले अंशुमालिन् ! आप वर देने में पूर्ण समर्थ एवं ज्योतिस्वरूप हैं। आपके स्वरूप का कोई अन्त नहीं है, इसीलिए आपका नाम अनन्त है। किसी से भी पराजित न होने वाले अजित भगवन् ! मैं वरेण्य भगवान् सूर्यदेव को बार-बार प्रणाम करता हूँ। तीनों लोकों के नेत्रस्वरूप त्रिलोकचक्षु भगवन् ! आपका श्रीविग्रह त्रिगुणात्मक है, आप अमृतस्वरूप हैं; धर्म और हंस आपके नाम हैं—आप ही संसार की सृष्टि के कारण हैं। जगत् की सृष्टि करने वाले प्रभो ! आपको नमस्कार है। सात अश्वों से वहन किए जाने वाले रथ पर आरूढ त्रिमूर्तिदेव ! आप ज्ञान के भण्डार हैं, आपकी अखिलेश नाम से प्रसिद्धि है, सारा संसार आपको शिवस्वरूप में स्मरण करता है और समस्त नर-नारी आपके शरीरस्वरूप हैं। अर्द्धनारीश्वररूप परमेश्वर ! आपको बार-बार नमस्कार है। भूः, भुवः, स्वः व्याहृतिस्वरूप सूर्य भगवन् ! आप त्रिलक्ष, हरितबाहु और हर्यश्व नाम से अर्चित तथा सतत गतिशील हैं। हे आशुगामिन् ! आपको नमस्कार है। भगवन् ! एकलक्ष, विलक्ष, बहुलक्ष, एकसंस्थ, द्विसंस्थ, बहुसंस्थ और दण्डी—ये आपके पर्यायवाची शब्द हैं। भगवन् मैं आपको निरन्तर नमस्कार करता हूँ। रवि एवं परमेष्ठी संज्ञा से सुशोभित शुक्ल मूर्ते ! आपमें तीनों शक्तियाँ सम्मिश्रित हैं। ब्रह्मा, विष्णु तथा शिव आप ही हैं। दिवस्पते ! मैं आपको प्रणाम करता हूँ। भगवन् ! आप ही ॐकार, वषटकार, स्वाहा और स्वधा के स्वरूप हैं। आप ही परब्रह्म परमात्मा हैं। मैं आपके अतिरिक्त अन्य किसी को नहीं देखता।

अक्ष्युपनिषद्

हरिः ॐ। अथ ह साङ्कृतिर्भगवानादित्यलोकं जगाम। स आदित्यं नत्वा चक्षुष्मतीविद्यया तमस्तुवत्। ॐ नमो भगवते श्रीसूर्यायाक्षितेजसे नमः। ॐ खेचराय नमः। ॐ महासेनाय नमः। ॐ तमसे नमः। ॐ रजसे नमः। ॐ सत्त्वाय नमः। ॐ असतो मा सद् गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्माऽमृतं गमय। हंसो भगवाञ्छुचिरूपः अप्रतिरूपः। विश्वरूपं घृणिनं जातवेदसं हिरण्मयं ज्योतीरूपं तपन्तम्। सहस्ररश्मिः शतधा वर्तमानः पुरः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः। ॐ नमो भगवते श्रीसूर्यायादित्यायाक्षितेजसेऽहोऽवाहिनि वाहिनि स्वाहेति।

एवं चक्षुष्मतीविद्यया स्तुतः श्री सूर्यनारायणः सुप्रीतोऽब्रवीच्चक्षुष्मतीविद्यां

ब्राह्मणो यो नित्यमधीते न तस्याक्षिरोगो भवति। न तस्य कुलेऽन्धो भवति। अष्टौ ब्राह्मणान् ग्राहयित्वाथ विद्यासिद्धिर्भवति। य एवं वेद स महान भवति।

कथा है कि जिस समय भगवान् साङ्कृति आदित्यलोक में गए। वहाँ सूर्य भगवान् को प्रणाम करके उन्होंने चक्षुष्मती विद्या के द्वारा उनकी स्तुति की। चक्षु-इन्द्रिय के प्रकाशक भगवान् सूर्यनारायण को नमस्कार है। आकाश में विचरण करने वाले सूर्यनारायण को नमस्कार है। महासेन (सहस्त्रों किरणों की भारी सेना वाले) भगवान् सूर्यनारायण को नमस्कार है। तमोगुणरूप में भगवान् सूर्यनारायण को नमस्कार है। रजोगुण रूप में भगवान् सूर्यनारायण को नमस्कार है। सत्वगुणरूप में भगवान् सूर्यनारायण को नमस्कार है। भगवन्! आप मुझे असत् से सत् की ओर ले चलिए, मुझे अन्धकार से प्रकाश की ओर ले चलिए, मुझे मृत्यु से अमृत की ओर ले चलिए। भगवान् सूर्य शुचिरूप हैं और वे अप्रतिरूप भी हैं—उनके रूप की कहीं भी तुलना नहीं है। जो अखिल रूपों को धारण कर रहे हैं तथा रश्मिमालाओं से मण्डित हैं, उन जातिवेदा (सर्वज्ञ तथा अग्निस्वरूप) स्वर्णसदृश प्रकाश वाले ज्योतिस्वरूप और तपने वाले भगवान् भास्कर को हम स्मरण करते हैं। ये सहस्त्रों किरणों वाले और शत्-शत् प्रकार से सुशोभित भगवान् सूर्यनारायण समस्त प्राणियों के समक्ष उनकी भलाई के लिए उदित हो रहे हैं। जो हमारे नेत्रों के प्रकाश हैं, उन अदितिनन्दन भगवान् श्रीसूर्यनारायण को नमस्कार है। दिन का भार वहन करने वाले विश्ववाहक सूर्यदेव के प्रति हमारा सब कुछ सादर समर्पित है। इस प्रकार चक्षुष्मती विद्या के द्वारा स्तुति किए जाने पर भगवान् सूर्यनारायण अत्यन्त प्रसन्न होकर बोले—जो ब्राह्मण इस चक्षुष्मती विद्या का नित्य प्रति पाठ करता है, उसे आँख का रोग नहीं होता, उसके कुल में कोई अन्धा नहीं होता। आठ ब्राह्मणों को इसका ग्रहण करा देने पर इस विद्या की सिद्धि होती है। जो इस प्रकार जानता है, वह महान् हो जाता है।

सूर्य भगवान् का प्रातः स्मरण

प्रातः स्मरामि खलु तत्सवितुर्वरेण्यं
रूपं हि मण्डलमृचोऽथ तनुर्यजूंषि।
सामानि यस्य किरणाः प्रभवादिहेतुं
ब्रह्माहरात्मकमलक्ष्यमचिन्त्यरूपम् ॥१॥

प्रातर्नमामि तरणिं तनुवाङ्मनोभिभ-
ब्रह्मेन्द्रपूर्वकसुरैर्नतमर्चितं च।
वृष्टि प्रमोचनविनिग्रहहेतुभूतं
त्रैलोक्यपालनपरं त्रिगुणात्मकं च ॥२॥
प्रातर्भजामि सवितारमनन्तशक्तिं
पापौघशत्रुभयरोगहरं परं च।
तं सर्वलोककलनात्मककालमूर्तिं
गोकण्ठबन्धनविमोचनमादिदेवम् ॥३॥
श्लोकत्रयमिदं भानोः
प्रातःकाले पठेत्तु यः।
स सर्वव्याधि निर्मुक्तः
परं सुखमवाप्नुयात् ॥४॥

मैं उन सूर्य भगवान् के श्रेष्ठ रूप का प्रातः समय स्मरण करता हूँ, जिनका मण्डल ऋग्वेद, तनु यजुर्वेद और किरणें सामवेद हैं तथा जो ब्रह्मा और शंकररूप हैं। जो जगत् की उत्पत्ति, रक्षा और नाश के कारण हैं, अलक्ष्य और अचिन्त्यरूप हैं। मैं प्रातःकाल शरीर, वाणी और मन के द्वारा ब्रह्मा, इन्द्र आदि देवताओं से स्तुत और पूजित, वृष्टि के कारण एवं विनिग्रह के हेतु, तीनों लोकों के पालन में तत्पर और सत्त्व आदि त्रिगुणरूप धारण करने वाले तरणि (सूर्य भगवान्) को नमस्कार करता हूँ। जो पापों के समूह तथा शत्रु जनित भय एवं रोगों का नाश करने वाले हैं, सबसे उत्कृष्ट हैं, सम्पूर्ण लोकों के समय की गणना के निमित्तभूत कालस्वरूप हैं, और गायों के कण्ठबन्धन छुड़ाने वाले हैं, उन अनन्तशक्तिसम्पन्न आदिदेव सविता (श्री सूर्यनारायण) को मैं प्रातःकाल भजता हूँ !

जो मनुष्य प्रातःकाल सूर्य के स्मरणरूप इन तीनों श्लोकों का पाठ करेगा, वह सब रोगों से मुक्त होकर परम सुख प्राप्त कर लेगा।

सायंकालीन सूर्य-स्तुति

ध्येयः सदा सवितृ मण्डल मध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासन सैनिविष्टः।
केयूरधान् मकरकुण्डलवान् किरीटी,
हारी हिरण्मय वपुर्धृत शंख चक्रः ॥

श्री सूर्योपनिषद्

हरिः ॐ ॥ अथ सूर्याथर्वाङ्गिरसं व्याख्यास्यामः। ब्रह्मा ऋषिः। गायत्री छन्दः। आदित्यो देवता। हंसः सोऽहमग्निनारायणयुक्तं बीजम्। हल्लेखा शक्तिः। वियदादिसर्गसंयुक्तं कीलकम्। चतुर्विधपुरुषार्थसिद्धयर्थे विनियोगः। षटस्वरारूढेन बीजेन षडङ्गं रक्ताम्बुजसंस्थितम्। सप्ताश्वरथिनं हिरण्यवर्णं चतुर्भुजं पद्मद्वयाभयवरदहस्तं कालचक्रप्रणेतारं श्रीसूर्यनारायणं य एवं वेद स वै ब्राह्मणः। ॐ भूर्भुवः स्वः। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्। सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च। सूर्याद्वै खल्विमानि भूतानि जायन्ते। सूर्याद्यज्ञः पर्जन्योऽन्नमात्मा नमस्त आदित्य ! त्वमेव प्रत्यक्षं कर्मकर्तासि। त्वमेव प्रत्यक्षं ब्रह्मासि। त्वमेव प्रत्यक्षं विष्णुरसि। त्वमेव प्रत्यक्षं रुद्रोऽसि। त्वमेव प्रत्यक्षंमृगसि। त्वमेव प्रत्यक्षं यजुरसि। त्वमेव प्रत्यक्षं सामासि। त्वमेव प्रत्यक्षमथर्वासि। त्वमेव सर्वं छन्दोऽसि। आदित्याद्वायुर्जायते। आदित्याद्भूमिर्जायते। आदित्यादापो जायन्ते। आदित्याज्ज्योतिर्जायते। आदित्याद्व्योम दिशो जायन्ते। आदित्याद्देवा जायन्ते। आदित्याद्वेदा जायन्ते। आदित्यो वा एष एतन्मण्डलं तपति। असावादित्यो ब्रह्म। आदित्योऽन्तः करणमनोबुद्धिचित्ताहङ्काराः। आदित्यो वै व्यानः समानोदानोऽपानः प्राणः। आदित्यो वै श्रोत्रत्वक्चक्षूरसनघ्राणाः। आदित्यो वै वाक् पाणिपादपायूपस्थाः। आदित्यो वै शब्दस्पर्शरूपरसगन्धाः। आदित्यो वै वचनादानागमन विसर्गानन्दाः। आनन्दमयो ज्ञानमयो विज्ञानमय आदित्यः। नमो मित्राय भानवे मृत्योर्मा पाहि। भ्राजिष्णवे विश्वहेतवे नमः। सूर्याद् भवन्ति भूतानि सूर्येण पालितानि तु। सूर्ये लयं प्राप्नुवन्ति यः सूर्यः सोऽहमेव च। चक्षुर्नो देवः सविता चक्षुर्न उत पर्वतः। चक्षुर्धाता दधातु नः। आदित्याय विद्महे सहस्रकिरणाय धीमहि। तन्नः सूर्यः प्रचोदयात्। सविता पश्चात्तात्सविता पुरस्तात्सवितोत्तरात्तात्सवितोधरात्तात्। सविता नः सुवतु सर्वतार्तिं सविता नो रासतां दीर्घमायुः। ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म। घृणिरिति द्वे अक्षरे। सूर्य इत्यक्षरद्वयम्। आदित्य इति त्रीण्यक्षराणि। एतस्यैव सूर्यस्याष्टाक्षरो मनुः। यः सदाहरहर्जपति स वै ब्राह्मणो भवति। स वै ब्राह्मणो भवति। सूर्याभिमुखो जप्त्वा महाव्याधिभयात्प्रमुच्यते। अलक्ष्मीर्नश्यति। अभक्ष्यभक्षणात् पूतो भवति। अगम्यागमनात्पूतो भवति। पतितसम्भाषणात्पूतो भवति। असत्सम्भाषणात्पूतो भवति। मध्याह्ने सूर्याभिमुखः पठेत्। सद्योत्पन्नपञ्चमहापातकात्प्रमुच्यते। सैषां सावित्रीं विद्यां न किंचिदपि न कस्मैचित् प्रशंसयेत्। य एतां महाभागः प्रातः पठति स भाग्यवाञ्जायते।

पशून्विन्दति। वेदार्थाल्लंभते। त्रिकालमेतज्जप्त्वा क्रतुशतफलमवाप्नोति। यो हस्तादित्ये जपति स महामृत्युं तरति स महामृत्युं तरति य एवं वेद। ॐ भद्रं कर्णेभिरिति शान्तिः ॥

हरिः ॐ। अब सूर्यदेवता सम्बन्धी अथर्ववेदीय मन्त्रों की व्याख्या करेंगे। इस सूर्यदेव सम्बन्धी अथर्वाङ्गिरस-मन्त्र के ब्रह्मा ऋषि हैं। गायत्री छन्द है। आदित्य देवता हैं। 'हंसः' 'सोऽहम्' अग्निनारायणयुक्त बीज है। हल्लेखा शक्ति है। वियत् आदि सृष्टि से संयुक्त कीलक है। चारों प्रकार के पुरुषार्थों की सिद्धि में इस मन्त्र का विनियोग किया जाता है। छः स्वरों पर आरूढ़ बीज के साथ, छः अंगों वाले, लाल कमल पर स्थित, सात घोड़ों वाले रथ पर सवार, हिरण्यवर्ण, चतुर्भुज तथा चारों हाथों में क्रमशः दो कमल तथा वर और अभयमुद्रा धारण किए, कालचक्र के प्रणेता श्री सूर्यनारायण को इस प्रकार जानता है, निश्चयपूर्वक वह ब्रह्मवेत्ता (ब्राह्मण) हैं जो प्रणव के अर्थभूत सच्चिदानन्दमय तथा भूः, भुवः और स्वः स्वरूप से त्रिभुवनमय एवं सम्पूर्ण जगत् की सृष्टि करने वाले हैं, उन भगवान् सूर्यदेव के सर्वश्रेष्ठ तेज का हम ध्यान करते हैं, जो हमारी बुद्धियों को प्रेरणा देते हैं। भगवान् सूर्यनारायण सम्पूर्ण जङ्गम तथा स्थावर जगत् के आत्मा हैं, निश्चयपूर्वक सूर्यनारायण से ही ये भूत उत्पन्न होते हैं। सूर्य से यज्ञ, मेघ, अन्न (बल, वीर्य) और आत्मा का आविर्भाव होता है। आदित्य ! आपको हमारा नमस्कार है। आप ही प्रत्यक्ष कर्मकर्ता हैं, आप ही प्रत्यक्ष ब्रह्म हैं। आप ही प्रत्यक्ष विष्णु हैं, आप ही प्रत्यक्ष रुद्र हैं। आप ही प्रत्यक्ष ऋग्वेद हैं। आप ही यजुर्वेद हैं। आप ही प्रत्यक्ष सामवेद हैं। आप ही अथर्ववेद हैं। आप ही समस्त छन्दः स्वरूप हैं।

आदित्य से वायु उत्पन्न होती है। आदित्य से भूमि उत्पन्न होती है, आदित्य से जल उत्पन्न होता है। आदित्य से ज्योति (अग्नि) उत्पन्न होती है। आदित्य से आकाश और दिशाएँ उत्पन्न होती हैं। आदित्य से देवता उत्पन्न होते हैं। आदित्य से वेद उत्पन्न होते हैं। निश्चय ही ये आदित्य देवता इस ब्रह्माण्ड-मण्डल को तपाते हैं। वे आदित्य ब्रह्म हैं। आदित्य ही अन्तःकरण अर्थात् मन, बुद्धि, चित्त और अहंकाररूप हैं। आदित्य ही प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान—इन पाँच प्राणों के रूप में विराजते हैं। आदित्य ही श्रोत्र, त्वचा, चक्षु, रसना और घ्राण (सूँघने की शक्ति)—इन पाँच इन्द्रियों के रूप में कार्य कर रहे हैं। आदित्य ही वाक्, पाणि, पाद,

पायु और उपस्थ—ये पाँचों कर्मेन्द्रिय हैं। आदित्य ही शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध—ये ज्ञानेन्द्रियों के पाँच विषय हैं। आदित्य ही वचन, आदान, गमन, मलत्याग और आनन्द—ये कर्मेन्द्रियों के पाँच विषय बन रहे हैं। आनन्दमय, ज्ञानमय और विज्ञानमय आदित्य ही हैं। मित्रदेवता तथा सूर्यदेव को नमस्कार है। प्रभो ! आप मृत्यु से मेरी रक्षा करें। दीप्तिमान् तथा विश्व के कारणरूप सूर्यनारायण को नमस्कार है। सूर्य से सम्पूर्ण चराचर जीव उत्पन्न होते हैं, सूर्य के द्वारा ही उनका पालन होता है, और फिर सूर्य में ही वे लय को प्राप्त होते हैं। जो सूर्यनारायण हैं—वह मैं ही हूँ। सविता देवता हमारे नेत्र हैं तथा पर्व के द्वारा पुण्यकाल का आख्यान करने के कारण जो पर्वतनाम से प्रसिद्ध हैं, वे सूर्य ही हमारे चक्षु हैं। सबको धारण करने वाले धाता नाम से प्रसिद्ध वे आदित्यदेव हमारे नेत्रों के देखने की शक्ति प्रदान करें।

श्री सूर्य गायत्री—"हम भगवान् आदित्य को पूजते हैं, हम सहस्त्र किरणों से मण्डित भगवान् सूर्यनारायण का ध्यान करते हैं—वे सूर्यदेव हमें प्रेरणा प्रदान करे—"आदित्याय विद्महे सहस्रकिरणाय धीमहि। तन्नः सूर्यः प्रचोदयात्।" पीछे सविता देवता हैं, आगे सविता देवता हैं और बाएँ सविता देवता हैं, तथा दक्षिण भाग में भी, ऊपर-नीचे भी सविता देवता हैं। सविता देवता हमारे लिए सब कुछ उत्पन्न करें—सभी अभीष्ट वस्तुएँ प्रदान करें। सविता देवता हमें दीर्घ आयु प्रदान करें। ॐ यह एकाक्षर मन्त्र ब्रह्म हैं। 'घृणिः' यह दो अक्षरों का मन्त्र है, 'सूर्यः' यह दो अक्षरों का मन्त्र है। 'आदित्यः' इस मन्त्र में तीन अक्षर हैं। इन सबको मिलाकर सूर्यनारायण का अष्टाक्षर महामन्त्र "ॐ घृणिः सूर्य अदित्योम्" बनता है। यही अथवङ्गिरस सूर्य मन्त्र है। इस मन्त्र का जो प्रतिदिन जप करता है, वही ब्रह्मवेत्ता (ब्राह्मण) होता है। सूर्यनारायण की ओर मुख करके जपने से महाव्याधि के भय से मुक्त हो जाता है। उसका दरिद्रय नष्ट हो जाता है। सारे दोषों से वह मुक्त हो जाता है। मध्याह्न में सूर्य की ओर मुख करके इसका जप करे। इस प्रकार करने से मनुष्य तुरन्त उत्पन्न पाँच पातकों से छूट जाता है। यह सावित्री विद्या है, इसकी किसी अपात्र से कुछ भी प्रशंसा-परिचर्या न करे। जो महानुभाव इसका त्रिकाल—प्रातः, मध्याह्न और सायंकाल पाठ करता है—वह भाग्यवान् हो जाता है, उसे गाय आदि पशुओं का लाभ होता है। वह वेद के अभिप्राय का ज्ञाता

होता है। जो सूर्यदेवता के हस्त नक्षत्र पर रहते समय अर्थात् आश्विन मास में—इसका जप करता है—वह महामृत्यु से तर जाता है, जो इस प्रकार से जानता है वह भी महामृत्यु से तर जाता है।

[अथर्ववेदीय सूर्योपनिषद समाप्त]

निम्न किसी भी मन्त्र का जप किया जा सकता है—

वैदिक सूर्य मन्त्र

ॐ हां हीं हौं सः ॐ भूर्भुवः स्वः ॐ आकृष्णेन रजसावर्तमानो निवेशयन्तमृतं मर्त्यञ्चं। हिरण्ययेन सविता रथेना देवो याति भुवनानि पश्यन्।
ॐ स्वः भुवः भूः ॐ सः हौं हीं हां ॐ सूर्याय नमः।

सूर्य गायत्री

ॐ भास्कराय विद्महे महातेजसे धीमहि तन्नः सूर्य प्रचोदयात्।

सूर्य मन्त्र

१. ॐ हां हीं हौं सः सूर्याय नमः। २. ॐ घृणिः सूर्य आदित्योम्। ३. ॐ सूर्याय नमः। ४. ॐ हीं हीं सूर्याय नमः। ५. ॐ हौं श्रीं आं ग्रहधिराजाय आदित्याय स्वाहा। ६. ॐ हीं घृणिः सूर्यादित्य श्रीं ॐ। ७. हां हीं सः।

ऋग्वेदीय सूर्यसूक्त

ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं
चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।
आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षं
सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥१॥
सूर्यो देवीमुषसं रोचमानां
मर्यो न योषामभ्येति पश्चात्।
यत्रा नरो देवयन्तो युगानि
वितन्वते प्रति भद्राय भद्रम् ॥२॥
भद्रा अश्वा हरितः सूर्यस्य
चित्रा एतग्वा अनुमाद्यासः।

नमस्यन्तो दिव आ पृष्ठमस्थुः
परि द्यावापृथिवी यन्ति सद्यः ॥३॥
तत् सूर्यस्य देवत्वं तन्महित्वं
मध्या कर्तोर्विततं सं जभार।
यदेदयुक्त हरितः सधस्था-
दाद्रात्री वासस्तनुते सिमस्मै ॥४॥
तन्मित्रस्य वरुणस्याभिचक्षे
सूर्यो रूपं कृणुते द्योरूपस्थे।
अनन्तमन्यद् रूशदस्य पाजः
कृष्णमन्यद्धरितः सं भरन्ति ॥५॥
अद्या देवा उदिता सूर्यस्य
निरंहसः पिपृता निरवद्यात्।
तन्नो मित्रो वरुणो मामहन्तामदितिः
सिन्धुः पृथिवी उत द्यौः ॥६॥

प्रकाशमान रश्मियों का समूह अथवा राशि-राशि देवगण सूर्यमण्डल के रूप में उदित हो रहे हैं। यह मित्र, वरुण, अग्नि और सम्पूर्ण विश्व के प्रकाशक ज्योतिर्मय नेत्र हैं। इन्होंने उदित होकर द्युलोक, पृथ्वी और अन्तरिक्ष को अपने देदीप्यमान तेज से सर्वतः परिपूर्ण कर दिया है। इस मण्डल में जो सूर्य हैं—वह अन्तर्यामी होने के कारण सबके प्रेरक परमात्मा हैं तथा जंगम एवं स्थावर सृष्टि के आत्मा हैं ॥१॥

सूर्य गुणमयी एवं प्रकाशमान उषा देवी के पीछे चलते हैं, जैसे कोई सर्वाङ्ग सुन्दरी युवती का अनुगमन करे। जब सुन्दरी उषा प्रकट होती है, तब प्रकाश के देवता सूर्य की आराधना करने के लिए कर्मनिष्ठ मनुष्य अपने-अपने कर्त्तव्य-कर्म का सम्पादन करते हैं। सूर्य कल्याणरूप हैं और उनकी आराधना से, कर्म के पालन से कल्याण की प्राप्ति होती है ॥२॥

सूर्य का यह रश्मिमण्डल अश्व के समान उन्हें सर्वत्र पहुँचाने वाला चित्र-विचित्र एवं कल्याणरूप है। यह प्रतिदिन अपने पथ पर ही चलता है, अर्चनीय तथा वन्दनीय है। यह सबको नमता है, नमन की प्रेरणा देता है और स्वयं द्यूलोक के ऊपर निवास करता हैं यह तत्काल द्युलोक और पृथ्वी का परिभ्रमण कर लेता है ॥३॥

सर्वान्तर्यामी प्रेरक सूर्य का यह ईश्वरत्व और महत्व है कि वे प्रारम्भ किए हुए किन्तु अपरिसमाप्त कर्म को ज्यों का त्यों छोड़कर अस्ताचल जाते

समय अपनी किरणों को इस लोक से अपने आप में समेट लेते हैं। साथ ही उसी समय अपनी रसाकर्षी किरणों और घोड़ों को स्थान से खींचकर दूसरे स्थान पर नियुक्त कर देते हैं। उसी समय रात्रि अन्धकार के ढक्कन से सब को ढक लेती है ॥४॥

प्रेरक सूर्य प्रातःकाल मित्र, वरुण और समग्र सृष्टि को सामने से प्रकाशित करने के लिए प्राची के आकाशीय क्षितिज में अपना प्रकाशक रूप प्रकट करते हैं। इनकी रसभोजी रश्मियाँ अथवा हरे घोड़े बलशाली रात्रिकालीन अन्धकार के निवारण में समर्थ विलक्षण तेज धारण करते हैं। उन्हीं के अन्यत्र जाने से रात्रि में अन्धकार की सृष्टि होती है ॥५॥

हे प्रकाशमान सूर्यरश्मियो ! आज सूर्योदय के समय इधर-उधर बिखरकर तुम लोग हमें पापों से निकालकर बचा लो। न केवल पाप से ही, प्रत्युत जो कुछ भी निन्दित है, गर्हणीय है, दुःख-दारिद्र्य है, सबसे हमारी रक्षा करो। जो कुछ हमने कहा है, मित्र, वरुण, अदिति, सिन्धु, पृथ्वी और द्युलोक के अधिष्ठातृ देवता उसका आदर करें, अनुमोदन करें। वे भी हमारी रक्षा करें ॥६॥

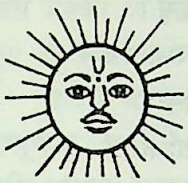
[अनन्त श्री स्वामी श्री अखण्डानन्द सरस्वती जी महाराज के एक लेख से साभार ऋग्वेदीय सूर्य-सूक्त का अर्थ]

नेत्रोपनिषद् स्तोत्र

नेत्रोपनिषद् स्तोत्र का पाठ करने से समस्त नेत्र रोग दूर हो जाते हैं। इसका प्रतिदिन पाठ करने से नेत्रों की ज्योति ठीक रहती है तथा नेत्र ज्योति बढ़ जाती है।

ॐ नमो भगवते सूर्य्याय अक्षय तेजसे नमः। ॐ खेचराय नमः। ॐ महते नमः। ॐ रजसे नमः। ॐ असतोमासदगमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मामृतंगमय। उष्णो भगवानं शुचिरूपः। हंसो भगवान हंसरूपः। इमां चक्षुष्मति विद्यां ब्राह्मणोनित्य मधीयते। न तस्याक्षिरोगो भवति न तस्य कुलेन्धो भवति। अष्टौ ब्राह्मणान प्राहयित्वा विद्या सिद्धि र्भविष्यति। ॐ विश्व रूप घृणन्तं जात वेदसंहिरण्यमय ज्यतिरूपमतं। सहस्त्ररश्मिभशः तथा वर्तमानः पुरः प्रजाना। मुदयतेष्य सूर्य्यः। ॐ नमो भगवते आदित्याय अहोवाहन वाहनाय स्वाहा। हरिः ॐ तत्सत् ब्रह्मणे नमः। ॐ नमः शिवाय। ॐ सूर्य्यायर्पणमस्तु।

॥ इति नेत्रोपनिषद् स्तोत्र सम्पूर्णम् ॥



सूर्य कवच

यहाँ हम श्री सूर्यनारायण जी के दो कवच दे रहे हैं जिनकी महिमा समस्त भूमण्डल में जगमगा रही है और जिनकी कृपा से हम लोग सभी संसार को भली-भाँति देख सकते हैं और जिनकी किरणों द्वारा अन्धकार भागता और रोशनी नजर आती है, जो हमारे शुभाशुभ कर्म के साक्षी हैं वे सर्वव्यापी सूर्यनारायण जी आपको इन कवच के जप करने से मनोवाञ्छित फल देवें, इस कवच को नित्यक्रिया से निवृत्त हो स्नानादि कर, एकाग्र चित्त से केवल पाठ करने से भी मनुष्य मनोरथ सिद्धि को पा सकता है। दोनों ही कवच भाषा टीका सहित समझाए हैं। आप केवल मूल कवच का ही पाठ क़र लें।

त्रैलोक्यमंगलम्

श्री सूर्य उवाच

साम्ब साम्ब महाबाहो शृणु मे कवचं शुभम्।
त्रैलोक्यमंगलं नाम फलदं परमाद्भुतम् ॥१॥
यद्धत्वा मन्त्रवित्सम्यक्फलमाप्नोति निश्चितम्।
यद्धृत्वा च महादेवो गणानामधिपोऽभवत् ॥२॥
पठनाद्धारणाद्विष्णुः सर्वेषां पालकोऽभवत्।
एवमिन्द्रादयः सर्वे सर्वैश्वर्य्यमवाप्नुयुः ॥३॥
कवचस्य ऋषिर्ब्रह्मा छन्दोऽनुष्टुबुदाहृतम्।
श्रीसूर्यो देवता चास्त्र सर्वदेवनमस्कृतः ॥४॥
यशआरोग्यमोक्षेषु विनियोगः प्रकीर्तितः।
प्रणवो मे शिरः पातु घृणिर्मे पातु भालकम् ॥५॥
सूर्योऽव्यान्नयनद्वन्द्वमादित्यः कर्णयुग्मकम्।
ह्रीं बीजं मे मुखं पातु हृदयं भुवनेश्वरी ॥६॥

चन्द्रबीजं विसर्गं च पातु मे गुह्यदेशकम्।
अष्टाक्षरो महामन्त्रः सर्वाभीष्टफलप्रदः ॥७॥
अक्षरोऽसौ महामन्त्रः सर्वतन्त्रेषु गोपितः।
शिवो वह्निसमायुक्तो वामाक्षीबिन्दुभूषितः ॥८॥
एकाक्षरो महामन्त्रः श्रीसूर्यस्य प्रकीर्तितः।
गुह्याद्गुह्यतरो मन्त्रो वाञ्छाचिन्तामणिः स्मृतः ॥९॥
शीर्षादिपादपर्यन्तं सदा पातु त्वमुत्तम।
इति ते कथितं दिव्यं त्रिषु लोकेषु दुर्लभम् ॥१०॥
श्रीप्रदं कीर्तिदं नित्यं धनारोग्यविवर्द्धनम्।
कुष्ठादिरोगशमनं महाव्याधिविनाशनम् ॥११॥
त्रिसंध्यं यः पठेन्नित्यमारोग्यं बलवान् भवेत्।
बहुना किमिहीक्तेने यद्यन्मनसि वर्त्तते ॥१२॥
तत्तत्सर्वं भवत्येव कवचस्यास्य धारणात्।
भूतप्रेतपिशाचाश्च यक्षगन्धर्वराक्षसाः ॥१३॥
ब्रह्मराक्षसवैताला नैवद्रष्टुमपि तं क्षमाः।
दूरादेव पलायंते तस्य संकीर्त्तनादपि ॥१४॥
भूर्जपत्रे समालिख्य रोचनागुरुकुंकुमैः।
रविवारे च संक्रान्त्यां सप्तम्यां च विषेशतः ॥१५॥
धारयेत्साधकः श्रेष्ठस्त्रैलोक्ये विजयी भवेत्।
त्रिलोहमध्यगं कृत्वा धारयेद्दक्षिणे भुजे ॥१६॥
शिखायामथवा कण्ठे सोऽपि सूर्यो न संशयः।
इति ते कथितं साम्ब त्रैलोक्यमंगलादिकम् ॥१७॥
कवचं दुर्लभं लोके तव स्नेहात्प्रकाशितम्।
अज्ञात्वा कवचं दिव्यं यो जपेत्सूर्यमुत्तमम् ॥१८॥
सिद्धिर्न जायते तस्य कल्पकोटिशतैरपि।
इत्यस्मात्सर्वैरेव धार्यं त्रैलोक्यमंगलम् ॥१९॥

सूर्य कवचम्

अर्थ—श्री सूर्य नारायण बोले कि हे साम्ब ! हे महाबाहो ! तुम मेरे बड़े अद्भुत, श्रेष्ठ फल देने वाले त्रैलोक्यमंगल नामक शुभ कवच को सुनो।

जिसे जपकर व्यक्ति मनोवांछित फल पाता है और जिसे धारण कर शिवजी देवों के स्वामी हो गए ॥१-२॥

इसके जपने मात्र से ही विष्णु सबके पालनकर्ता हुए तथा इन्द्रादि सम्पूर्ण देवताओं ने समस्त ऐश्वर्यों को प्राप्त किया है। इस कवच में ब्रह्मा ऋषि अनुष्टुप छन्द तथा सूर्यदेवता को सभी देवों ने नमस्कृत कहा है ॥३-४॥

कीर्ति, आरोग्य (निरोग) तथा मोक्ष विनियोग का विषय है। ओंकार मेरे सिर तथा घृणि मेरे भाल (माथा) का पालन करे। सूर्य दोनों नयनों की रक्षा करे और आदित्य दोनों कानों का पालन करे। ह्रीं मेरे मुँह की तथा देवी मेरे हृदय की रक्षा करे ॥५-६॥

चन्द्रबीज मेरे गुदास्थान को पालन करे। यह आठ अक्षरों वाला महामन्त्र सभी मनोकामनाओं को पूर्ण करने वाला तथा अभीष्ट फल देने वाला है। ह्रीं यह अक्षर महामन्त्र है और सभी तन्त्रों में गोपनीय है ॥७-८॥

एकाक्षर वाला यह सूर्य का मन्त्र है। यह मन्त्र अत्यन्त गोपनीय है और मनोकामनाओं को पूर्ण करने वाला है। सिर से लेकर पैरों तक अर्थात् आदि से अन्त तक आप मेरा पालन करें। इस प्रकार तीनों लोकों में दुर्लभ यह कवच कहा है ॥९-१०॥

यह कवच धन-धान्य तथा ख्याति देने वाला आरोग्य बढ़ाने वाला तथा कोढ़ आदि रोगों से बचाने वाला है। जो मनुष्य तीनों प्रहरों में इस कवच का पाठ करेगा तो वह निःसन्देह निरोगी और बलवान होगा। इसमें ज्यादा करने से क्या लाभ। मनोवांछित हर फल प्राप्त होता है ॥११-१२॥

भूत, प्रेत, पिशाच, यक्ष, गन्धर्व राक्षस तथा वैताल इस कवच को धारण करने वाले को दूर से भी देख नहीं पाते। इस कवच के पाठ मात्र से दूर भाग जाते हैं ॥१३-१४॥

रोली, धूप, केसर पूजन कर, भोजपत्र पर लिखकर इस मन्त्र को रविवार तथा संक्रान्ति के दिन विशेष रूप से सप्तमी के दिन जो साधक इसे धारण करे वह तीनों लोकों में श्रेष्ठ और विजयी होता है। सिद्धि पाने के लिए सोना, चांदी तथा ताम्बा—इन तीन धातुओं के बीच में रखकर ताबीज बनाकर दाहिनी भुजा में पहन ले ॥१५-१६॥

शिखा में अथवा गले में पहनने से वह मनुष्य भी निःसन्देह सूर्य के समान (तेज वाला) हो जाता है। हे साम्ब तुमसे यह त्रैलोक्य मङ्गल

नामक दुर्लभ कवच आपके स्नेह से बताया। जो मनुष्य इस श्रेष्ठ कवच को बिना जाने सूर्य नारायण का जाप करता है ॥१७-१८॥

उस मनुष्य को करोड़ों कल्पों में भी सिद्धि प्राप्त नहीं होती। इस कारण सभी मनुष्यों को यह त्रैलोक्य मङ्गल कवच धारण करना चाहिए ॥१८-१९॥

याज्ञवलकम् सूर्य कवचम्

याज्ञवल्क्य उवाच

शृणुष्व मुनिशार्दूल सूर्यस्य कवचं शुभम्।
शरीरारोग्यं दिव्यं सर्वं सौभाग्यदायकम् ॥१॥
देदीप्यमान मुकुटं स्फुरन्मकर कुण्डलम्।
ध्यात्वा सहस्र किरणं स्तोत्र मेतदु दीरयेत् ॥२॥
शिरो में भास्करः पातु ललाटं मेऽमितद्युतिः।
नेत्रे दिनमणिः पातु श्रवणे वासरेश्वरः ॥३॥
घ्राणं धर्म घृणिः पातु वदनं वेदवाहनः।
जिह्वां मे मानदः पातु कण्ठं मे सुरवन्दितः ॥४॥
स्कन्धौ प्रभाकरः पातु वक्षः पातु जनप्रियः।
पातु पादौ द्वादशात्मा सर्वाङ्ग सकलेश्वरः ॥५॥
सूर्य रक्षात्मकं स्तोत्रं लिखित्वा भूर्जपत्रके।
दधाति यः करे तस्य वशगाः सर्व सिद्धयः ॥६॥
सुस्नातो यो जपेत् सम्यग्योधीते स्वस्थ मानसः।
स रोग मुक्तो दीर्घायुः सुखं पुष्टिं च विंदति ॥७॥

सूर्य कवचम्

याज्ञवल्क्य जी कहते हैं—हे मुनि ! भगवान् सूर्य के शुभ कवच को सुनो। यह सूर्य कवच शरीर को आरोग्य प्रदान कराने वाला है तथा यह दिव्य सौभाग्य देने वाला है। जिनका मुकुट दीप्तिवान है, मकर की आकृति के कुण्डल हैं, हजार किरणों वाले हैं उन सूर्य भगवान् में अपना ध्यान लगाकर यह स्तोत्र प्रारम्भ करता हूँ ॥१-२॥

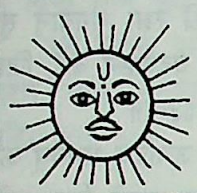
मेरे शिर की रक्षा भास्कर करें, ललाट (मस्तक) की रक्षा अमित कान्ति

वाले करें, नेत्रों की रक्षा दिनमणि करें एवं कानों की रक्षा भगवान् सूर्य करें। मेरे नाक की रक्षा धर्मघृणि करें, मुख की रक्षा वेदवाहन करें, जिह्वा की रक्षा मानद तथा कण्ठ की रक्षा देववन्दित करें ॥३-४॥

मेरे कन्धों की रक्षा प्रभाकर करें, छाती की रक्षा जनप्रिय भगवन् करें, पैरों की रक्षा बारह आत्मा वाले एवं सब अङ्गों की रक्षा सबके ईश्वर करें। सूर्य के इस रक्षात्मक स्तोत्र को भोजपत्र में लिखकर जो हाथ में धारण करता है उसके वश में सम्पूर्ण सिद्धियाँ हो जाती हैं ॥५-६॥

सुबह स्नान करके जो कोई स्वस्थ मन से इस कवच का पाठ करता है वह रोग से मुक्त हो जाता है, दीर्घायु एवं समस्त सुख प्राप्त करता है।

॥ इति श्रीयाज्ञवल्क्य विरचित सूर्यकवच स्तोत्रं सम्पूर्णम् ॥



सूर्य के विभिन्न नाम

एक ही वस्तु या व्यक्ति को बोध कराने वाले विभिन्न शब्द 'पर्यायवाची' कहलाते हैं। प्रत्येक देवी-देवता को अनेकानेक नामों से सम्बोधन किया जाता है। इसी प्रकार भगवान् सूर्य के भी अनेक घटना-प्रसंगों, पौराणिक ग्रन्थों के आधार पर विभिन्न नाम हैं। किसी भी नाम से भगवान् सूर्यदेव का जप करें या उनके प्रत्यक्ष होते हुए किसी नाम से या मन्त्र से उनकी पूजा करें तो वे अपनी कृपा अवश्य प्रदान करते हैं।

यहाँ पर हम श्री सूर्य भगवान् के बारह, इक्कीस, एक सौ आठ और एक हजार नाम दे रहे हैं जिन्हें साधक अपनी श्रद्धा, भक्ति और समय के अनुसार जप करके भगवान् सूर्य की कृपा प्राप्त कर सकते हैं—

श्री सूर्य द्वादशनाम-स्तोत्रम्

आदित्यः प्रथमं नाम द्वितीयं तु विभाकरः।
तृतीयं भास्करः प्रोक्तं चतुर्थ च प्रभाकरः ॥१॥
पञ्चमं च सहस्रांशुः षष्ठं चैव त्रिलोचनः।
सप्तमं हरिदश्वश्च अष्टमं च विभावसुः ॥२॥
नवमं दिनकृत प्रोक्तं दशमं द्वादशात्मकः।
एकादशं त्रयोमूर्तिर्द्वादशं सूर्य एव च ॥३॥
द्वादशैतानि नामानि प्रातःकाले पठेन्नरः।
दुःस्वप्ननाशन सद्यः सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥४॥
आयुरारोग्यमैश्वर्यं पुत्रपौत्रप्रवर्धनम्।
ऐहिकामुष्मिदीनि लभन्ते नात्र संशयः ॥५॥

आदित्य, विभाकर, भास्कर, प्रभाकर, सहस्रांशु, त्रिलोचन, हरिदश्व, विभावसु, दिनकृत, द्वादशात्मक, त्रयोमूर्ति तथा सूर्य—इस प्रकार बारह नामों का यह स्तोत्र भगवान् सूर्य का प्रिय स्तोत्र है। इन बारह नामों का प्रातः पाठ करने से सभी दुःस्वप्न दिखने बन्द हो जाते हैं। इसके निरन्तर पाठ

करने से साधक लम्बी आयु, आरोग्य तथा ऐश्वर्य को अनायास ही प्राप्त कर लेता है। पुत्र तथा पौत्र आदि वंश परम्परा को बढ़ाते हुए साधक का नाम रोशन करते हैं।

सूर्य के इक्कीस नाम

ब्रह्म-पुराण में वर्णन है कि मुनियों के प्रार्थना करने पर ब्रह्मा जी ने भगवान् सूर्यदेव के इक्कीस नाम वाला स्तोत्र और उसका अप्रतिम प्रभाव का वर्णन किया। ब्रह्मा जी बोले—मुनिवरो ! मैं भगवान् सूर्य का कल्याणमय सनातन स्तोत्र कहता हूँ, जो सब स्तुतियों का सारभूत है। इसका पाठ करने वालों को भगवान् सूर्य के सहस्त्र-नाम वाले स्तोत्र का पाठ करने की आवश्यकता नहीं रह जाती। भगवान् भास्कर के जो पवित्र शुभ एवं गोपनीय नाम हैं, उन्हीं का वर्णन करता हूँ, सुनो—

विकर्तनो, विवस्वांश्च मार्तण्डो भास्करोरविः।
लोकप्रकाशकः श्रीमानलोकचक्षुमहेश्वरः॥
लोकसाक्षी त्रिलोकेशः कर्ता हर्ता तमिस्त्रहा।
तपनस्तापनश्चैव शुचिः सप्ताश्ववाहनः॥
गभस्तिहस्तो ब्रह्मा च सर्वदेवनमस्कृतः।
एकविंशतिरित्येष स्तव इष्टः सदा रवेः॥

विकर्तन, विवस्वान, मार्तण्ड, भास्कर, रवि, लोकप्रकाशक, श्रीमान्, लोकचक्षु, महेश्वर, लोकसाक्षी, त्रिलोकेश, कर्ता, हर्ता, तमिस्त्रहा, तपन, तापन, शुचि, सप्ताश्ववाहन, गभस्तिहस्त, ब्रह्मा और सर्वदेवनमस्कृत—इस प्रकार इक्कीस नामों का यह स्तोत्र भगवान् सूर्य को सदा प्रिय है। यह शरीर को नीरोग बनाने वाला, धन की वृद्धि करने वाला और यश को फैलाने वाला स्तोत्र है। इसकी तीनों लोकों में प्रसिद्धि है। द्विजवरो ! जो सूर्य के उदय और अस्तकाल में दोनों संध्याओं के समय इस स्तोत्र के द्वारा भगवान् सूर्य की स्तुति करता है, वह सब पापों से मुक्त हो जाता है। भगवान् सूर्य के समीप एक बार भी इसका जप करने से मानसिक, वाचिक, शारीरिक तथा कर्मजनित सब पाप नष्ट हो जाते हैं। अतः ब्राह्मणो ! आप लोग यत्नपूर्वक सम्पूर्ण अभिलषित फलों के देने वाले भगवान् सूर्य के इस स्तोत्र द्वारा स्तवन करें।

सूर्य के अष्टोत्तरशतनाम

मुनियों ने कहा—ब्रह्मन् ! हमारे मन में चिरकाल से यह इच्छा हो रही है कि भगवान् सूर्य के एक सौ आठ नामों का वर्णन सुनें। आप इन्हें बताने की कृपा करें।

ब्रह्मा जी बोले—ब्राह्मणों ! भगवान् भास्कर के परम गोपनीय एक सौ आठ नाम, जो स्वर्ग और मोक्ष देने वाले हैं, बतलाता हूँ, सुनो—

ॐ सूर्योऽर्यमा भगस्त्वष्टा पूषार्कः सविता रविः।
गभस्तिमानजः कालो मृत्युर्धाता प्रभाकरः॥
पृथिव्यापश्च तेजश्च खं वायुश्च परायणम्।
सोमो बृहस्पतिः शुक्रो बुधोऽङ्गारक एव च॥
इन्द्रो विवस्वान् दीप्तांशु शुचिः शौरिः शनैश्चरः।
ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च स्कन्दो वैश्रवणो यमः॥
वैद्युतो जाठरश्चाग्निरैन्धनस्तेजसां पतिः।
धर्मध्वजो वेदकर्ता वेदाङ्गो वेदवाहनः॥
कृतं त्रेता द्वापरश्च कलिः सर्वामराश्रयः।
कला काष्ठामुहूर्ताश्च क्षपा यामस्तथा क्षणः॥
संवत्सरकरोऽश्वत्थः कालचक्रो विभावसुः।
पुरुषः शाश्वतो योगी व्यक्ताव्यक्तः सनातनः॥
कालाध्यक्षः प्रजाध्यक्षो विश्वकर्मा तमोनुदः।
वरुणः सागरोंऽशश्च जीमूतो जीवनोऽरिहा॥
भूताश्रयो भूतपतिः सर्वलोकनमस्कृतः।
स्रष्टा संवर्तको वह्निः सर्वस्यादिरलोलुपः॥
अनन्तः कपिलो भानुः कामदः सर्वतोमुखः।
जयो विशालो वरदः सर्वभूतनिषेवितः॥
मनः सुपर्णो भूतादिः शीघ्रगः प्राणधारकः।
धन्वन्तरिर्धूमकेतुरादिदेवो दितेः सुतः॥
द्वादशात्मा रविर्दक्षः पिता माता पितामहः।
स्वर्गद्वारं प्रजाद्वारं मोक्षद्वारं त्रिविष्टपम्॥
देहकर्ता प्रशान्तात्मा विश्वात्मा विश्वतोमुखः।
चराचरात्मा सूक्ष्मात्मा मैत्रेयः करुणान्वितः॥

ॐ सूर्य, अर्यमा, भग, त्वष्टा, पूषा (पोषक), अर्क, सविता, रवि, गभस्तिमान् (किरणों वाले), अज (अजन्मा), काल, मृत्यु, धाता (धारण करने वाले), प्रभाकर (प्रकाश का खजाना), पृथ्वी, आप् (जल), तेज, ख (आकाश), वायु, परायण (शरण देने वाले), सोम, बृहस्पति, शुक्र, बुध, अङ्गारक (मंगल), इन्द्र, विवस्वान्, दीप्तांशु (प्रज्वलित किरणों वाले), शुचि (पवित्र), सौरि (सूर्यपुत्र मनु), शनैश्चर, ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, स्कन्द (कार्तिकेय), वैश्रवण (कुबेर), यम, वैद्युत (बिजली में रहने वाले), अग्नि, जठराग्नि, ऐन्धन (ईन्धन में रहने वाले), तेजःपति, धर्मध्वज, वेदकर्ता, वेदाङ्ग, वेदवाहन, कृत (सत्ययुग), त्रेता, द्वापर, कलि, सर्वामराश्रय, कला, काष्ठा, मुहूर्त, क्षपा (रात्रि), याम (प्रहर), क्षण, संवत्सरकर, अश्वत्थ, कालचक्र, विभावसु (अग्नि), पुरुष, शाश्वत, योगी, व्यक्ताव्यक्त, सनातन, कालाध्यक्ष, प्रजाध्यक्ष, विश्वकर्मा, तमोनुद (अन्धकार भगाने वाले), वरुण, सागर, अंश, जीमूत (मेघ), जीवन, अरिहा (शत्रुओं का नाश करने वाले), भूताश्रय, भूतपति, सर्वलोकनमस्कृत, स्रष्टा, संवर्तक (प्रलय कालीन), वन्हिः (अग्नि), सर्वादि, अलोलुप (निर्लोभी), अनन्त, कपिल, भानु, कामद (कामनाओं को पूर्ण करने वाले), सर्वतोमुख (सब ओर मुख वाले), जय, विशाल, वरद, सर्वभूतनिषेवित, मन, सुपर्ण (गरुड़), भूतादि, शीघ्रग (शीघ्र चलने वाले), प्राणधारण, धन्वन्तरि, धूमकेतु, आदिदेव, अदितिपुत्र, द्वादशात्मा (बारह स्वरूपों वाले), रवि, दक्ष, पिता, माता, पितामह, स्वर्गद्वार, प्रजाद्वार, मोक्षद्वार, त्रिविष्टप (स्वर्ग), देहकर्ता, प्रशान्तात्मा, विश्वात्मा, विश्वतोमुख, चराचरात्मा, सूक्ष्मात्मा, मैत्रेय तथा करुणान्वित (दयालु)।

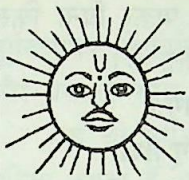
ये अमित तेजस्वी एवं कीर्तन करने योग्य भगवान् सूर्य के एक सौ आठ सुन्दर नाम मैंने बताए हैं। जो मनुष्य देवश्रेष्ठ भगवान् सूर्य के इस स्तोत्र का शुद्ध एवं एकाग्रचित्त से कीर्तन करता है, वह शोकरूपी दावानल के समुद्र से मुक्त हो जाता है और मनोवाञ्छित भोगों को प्राप्त कर लेता है। उपरोक्त एक सौ आठ नाम वाले भगवान् सूर्य के स्तोत्र पर व्यास जी द्वारा महाभारत में विस्तार से विचार प्रकट किए गए हैं। व्यास जी का मत है कि 'सर्वलोक नमस्कृतः' से स्पष्ट है कि सूर्य की उपासना अत्यन्त व्यापक है। 'कामद' और 'करुणान्वितः' नाम यह प्रकट करते हैं कि सूर्य की पूजा से इच्छाओं की पूर्ति होती है। 'प्रजाद्वार' नाम यह बताता है कि सूर्योपासना से सन्तान की प्राप्ति होती है। 'मोक्षद्वार' नाम यह प्रकट करता

है कि सूर्योपासना से स्वर्ग की प्राप्ति होती है। महाराज युधिष्ठिर को उपदेश देते हुए महर्षि धौम्य कहते हैं कि जो व्यक्ति सूर्य के इन एक सौ आठ नामों का नित्य पाठ करता है, वह स्त्री, पुत्र, धन, रत्न, पूर्वजन्म-स्मृति, धृति, बुद्धि, विशोकता, इष्टलाभ और भवमुक्ति प्राप्त करता है—

सूर्योदये यः सुसमाहितः पठेत्,
स पुत्रदारान् धनरत्नसंचयान।
लभेत् जातिस्मरतां नरः सदा
धृतिं च मेधां च स विन्दते पुमान॥
इमं स्तवं देववरस्य यो नरः
प्रकीर्तयेच्छुचिसुमनाः समाहितः।
विमुच्यते शोकदवाग्नि सागराल्लभेत्
कामान् मनसा यथेप्सितान्॥

(महाभारत ३/३/३०-३१)

यही नहीं भारतकार की घोषणा है कि जो कोई पुरुष मन को संयम में रखकर चित्तवृत्तियों को एकाग्र करके इस स्तोत्र का पाठ करेगा, वह यदि कोई दुर्लभ वर भी माँगे तो भगवान् सूर्य उसकी उस मनोवाञ्छित वस्तु को दे सकते हैं। भगवान् सूर्यदेव सब कुछ करने में समर्थ हैं।



श्री सूर्यसहस्त्रनामस्तोत्रम्

भविष्यपुराण के सप्तमकल्प में भगवान् सूर्यनारायण का सहस्त्रनामस्तोत्र इस प्रकार वर्णित है—

राजा शतानीक ने महर्षि सुमन्तु से निवेदन किया कि हे द्विजवर! भगवान् सूर्यदेव के सहस्त्र नामों को सुनने की मेरी बड़ी भारी इच्छा हो रही है जिनसे श्री दिवाकर देव के साक्षात् दर्शन उपलब्ध होते हैं—

नाम्नां सहस्त्रं सवितुः श्रोतुमिच्छामि हे द्विज।
येन ते दर्शनं यातः साक्षाद् देवो दिवाकरः ॥१॥

महर्षि सुमन्तु ने राजा शतानीक से श्री सूर्यदेव के सहस्त्रनामों की महिमा और प्रभाव का प्रथमतः इस प्रकार वर्णन किया—

सर्वमङ्गलमङ्गल्यं सर्वपापप्रणाशनम्।
स्तोत्रमेतन्महापुण्यं सर्वोपद्रवनाशनम् ॥२॥

सब प्रकार से शुभ और मंगल करने वाला, सब पापों का नाश करने वाला, सब प्रकार के उपद्रवों का विनाश करने वाला महत् पुण्यप्रदायी यह स्तोत्र है।

न तदस्ति भयं किञ्चिद् यदनेन न नश्यति।
ज्वराद्यैर्मुच्यते राजन् स्तोत्रेऽस्मिन् पठिते नरः ॥३॥

हे राजन्! इस स्तोत्र का पाठ करने वाले व्यक्ति का भय नहीं होता जो इससे नष्ट नहीं होता तथा वह ज्वर आदि रोगों से भी मुक्त हो जाता है।

अन्ये च रोगाः शाम्यन्ति पठतः शृण्वतस्तथा।
सम्पद्यन्ते यथा कामाः सर्व एव यथेप्सिता ॥४॥

इसके पाठ करने और सुनने से अन्य रोग भी शान्त हो जाते हैं तथा साधक जिन कामनाओं का अभिलाषी होता है, वे सभी उसे उपलब्ध हो जाते हैं।

य एतदादितः श्रुत्वा संग्रामं प्रविशेन्नरः।
स जित्वा समरे शत्रूनभ्येति गृहमक्षतः ॥५॥

जो वीर पुरुष इस स्तोत्र को संग्राम के लिए प्रस्थान करने से पहले सम्पूर्णतः सुनता है, वह संग्राम में शत्रुओं पर विजय पाकर बिना किसी प्रकार की शारीरिक चोट खाए अपने घर वापिस आता है।

वन्ध्यानां पुत्रजननं भीतानां भयनाशनम्।
भूतिकारि दरिद्राणां कुष्ठिनां परमौषधम् ॥६॥

बाँझ स्त्री को पुत्र उत्पन्न होता है, भय से आक्रान्त व्यक्ति का भय दूर होता है, दरिद्रों को धन-सम्पत्ति एवं ऐश्वर्य प्राप्त होता है, तथा कुष्ठ रोग से पीड़ितों के लिए परम-औषधि है।

बालानां चैव सर्वेषां ग्रहरक्षोनिवारणम्।
पठते संयतो राजन् स श्रेयः परमाप्नुयात् ॥७॥

बालाओं को सब प्रकार के अनिष्टकारक ग्रहों से मुक्ति दिलाता है। हे राजन् ! जो भी साधक संयत मन से इसका पाठ करता है, उसका हर प्रकार से परम कल्याण होता है।

स सिद्धः सर्वसंकल्पः सुखमत्यन्तमश्नुते।
धर्मार्थिभिर्धर्मलुब्धैः सुखाय च सुखार्थिभिः ॥८॥

उसके सभी संकल्प सिद्ध होते हैं, और अत्यन्त सुख का उपभोग करता है, धर्म में अभिरुचि रखने वाले को धर्म एवं धार्मिक कृत्य तथा सुख की इच्छा करने वाले को सुख प्राप्त होता है।

राज्याय राज्यकामैश्च पठितव्यमिदं नरैः।
विद्यावहं तु विप्राणां क्षत्रियाणां जयावहम् ॥९॥

इसका पाठ करने वाले व्यक्ति—राज्य प्राप्ति के अभिलाषी को राज्य प्राप्त कराने वाला है, तथा विप्रों (ब्राह्मणों) को विद्या-ज्ञान उपलब्ध कराने वाला तथा क्षत्रियों को संग्राम में विजयी बनाने वाला है।

पश्वावहं तु वैश्यानां शूद्राणां धर्मवर्द्धनम्।
पठतां शृण्वतामेतद् भवतीति न संशयः ॥१०॥

इसमें कोई शक की गुँजायश नहीं है कि इस स्तोत्र का पाठ एवं श्रवण करने वाले वैश्यों के लिए पशुओं को लाने वाला तथा शूद्रों के लिए धर्मवर्द्धक है।

तच्छृणुष्व नृपश्रेष्ठ प्रयतात्मा ब्रवीमि ते।
नाम्नां सहस्त्रं विख्यातं देवदेवस्य भास्वतः ॥११॥

हे नृपश्रेष्ठ ! मैं अब अतिशय प्रीति एवं प्रसन्नतापूर्वक भगवान्

सूर्यनारायण के विख्यात सहस्त्रनाम-स्तोत्र को आपसे कहता हूँ—आप श्रद्धा और प्रेम के साथ सुनिए।

इस श्री सूर्यसहस्त्रनाम-स्तोत्र के वेदव्यास ऋषि हैं, अनुष्टुप छन्द हैं; सविता देवता हैं—अभीष्ट की सिद्धि हेतु जप में विनियोग हैं—

ॐ विश्वविद् विश्वजित्कर्ता विश्वात्मा विश्वतोमुखः।
विश्वेश्वरो विश्वयोनिर्नियतात्मा जितेन्द्रियः ॥१२॥
कालाश्रयः कालकर्ता कालहा कालनाशनः।
महायोगी महासिद्धिर्महात्मा सुमहाबलः ॥१३॥
प्रभुर्विभुर्भूतनाथो भूतात्मा भुवनेश्वरः।
भूतभव्योभावितात्मा भूतान्तः करणं शिवः ॥१४॥
शरण्यः कमलानन्दो नन्दनो नन्दवर्द्धनः।
वरेण्यो वरदो योगी सुसंयुक्तः प्रकाशकः ॥१५॥
प्राप्तयानः परप्राणः पूतात्मा प्रयतः प्रियः।
नयः सहस्त्रपात् साधुर्दिव्यकुण्डलमण्डितः ॥१६॥
अव्यङ्गधारी धीरात्मा सविता वायुवाहनः।
समाहितमतिर्दाता विधाता कृतमङ्गलः ॥१७॥
कपर्दी कल्पपाद् रुद्रः सुमना धर्मवत्सलः।
समायुक्तो विमुक्तात्मा कृतात्मा कृतिनां वरः ॥१८॥
अविचिन्त्यवपुः श्रेष्ठो महायोगी महेश्वरः।
कान्तः कामारिरादित्यो नियतात्मा निराकुलः ॥१९॥
सप्तसप्तिरचिन्त्यात्मा महाकारुणिकोत्तमः।
संजीवनो जीवनाथो जयो जीवो जगत्पतिः ॥२०॥
अयुक्तो विश्वनिलयः संविभागी वृषध्वजः।
वृषाकपिः कल्पकर्ता कल्पान्तकरणो रविः ॥२१॥
एकचक्ररथो मौनी सुरथो रथिनां वरः।
सक्रोधनो रश्मिमाली तेजोराशिर्विभावसुः ॥२२॥
दिव्यकृद् दिनकृद् देवो देवदेवो दिवस्पतिः।
दीनानाथो हरो होता दिव्यबाहुर्दिवाकरः ॥२३॥
यज्ञो यज्ञपतिः पूषा स्वर्णरेताः परावरः।
परापरज्ञस्तरणि रंशुमाली मनोहरः ॥२४॥

प्राज्ञः प्राज्ञपतिः सूर्यः सविता विष्णुरंशुमान् ।
सदागतिर्गन्धवहो विहितो विधिराशुगः ॥२५॥
पतङ्गः पतगः स्थाणुर्विहङ्गो विहगो वरः ।
हर्यश्वो हरिताश्वश्च हरिदश्वो जगत्प्रियः ॥२६॥
त्रयम्बकः सर्वदमनो भावितात्मा भिषग्वरः ।
आलोककृल्लोकनाथो लोकालोकनमस्कृतः ॥२७॥
कालः कल्पान्तको वह्निस्तपनः सम्प्रतापनः ।
विलोचनो विरूपाक्षः सहस्त्राक्षः पुरंदरः ॥२८॥
सहस्त्ररश्मिर्मिहिरो विविधाम्बरभूषणः ।
खगः प्रतर्दनो धन्यो हयगो वाग्विशारदः ॥२९॥
श्रीमानशिशिरो वाग्मी श्रीपतिः श्रीनिकेतनः ।
श्रीकण्ठः श्रीधरः श्रीमान् श्रीनिवासो वसुप्रदः ॥३०॥
कामचारी महामायो महोग्रोऽविदितामयः ।
तीर्थक्रियावान् सुनयो विभक्तो भक्तवत्सलः ॥३१॥
कीर्तिः कीर्तिकरो नित्यः कुण्डलीकवची रथी ।
हिरण्यरेताः सप्ताश्वः प्रयतात्मा परंतपः ॥३२॥
बुद्धिमानमरश्रेष्ठो रोचिष्णुः पाकशासनः ।
समुद्रो धनदो धाता मान्धाता कश्मलापहः ॥३३॥
तमोघ्नो ध्वान्तहा वह्निर्होतान्तकरणो गुहः ।
पशुमान् प्रयतानन्दो भूतेशः श्रीमतां वरः ॥३४॥
नित्योदितो नित्यरथः सुरेशः सुरपूजितः ।
अजितो विजितो जेता जङ्गमस्थावरात्मकः ॥३५॥
जीवानन्दो नित्यगामी विजेता विजयप्रदः ।
पर्जन्योऽग्निः स्थितिः स्थेयः स्थविरोऽथ निरंजनः ॥३६॥
प्रद्योतनो रथारूढः सर्वलोक प्रकाशकः ।
ध्रुवो मेषी महावीर्यो हंसः संसारतारकः ॥३७॥
सृष्टिकर्ता क्रियाहेतुर्मार्तण्डो मरुतां पतिः ।
मरुत्वान् दहनस्त्वष्टा भगो भर्गोऽर्यमा कपिः ॥३८॥
वरुणेशो जगन्नाथः कृतकृत्यः सुलोचनः ।
विवस्वान् भानुमान् कार्यः कारणस्तेजसां निधिः ॥३९॥

असङ्गगामी तिग्मांशुर्धर्मांशुर्दीप्तदीधितिः ।
सहस्त्रदीधितिर्ब्रध्नः सहस्त्रांशुर्दिवाकरः ॥४०॥
गभस्तिमान् दीधितिमान् स्रग्वी मणिकुलद्युतिः ।
भास्करः सुरकार्यज्ञः सर्वज्ञस्तीक्ष्णदीधितिः ॥४१॥
सुरज्येष्ठः सुरपतिर्बृहद्भो वचसाम्पतिः ।
तेजोनिधिर्बृहत्तेजा वृहत्कीर्तिर्बृहस्पतिः ॥४२॥
अहिमानूर्जितो धीमानामुक्तः कीर्तिवर्द्धनः ।
महावैद्यो गणपतिर्धनेशो गणनायकः ॥४३॥
तीव्रः प्रतापनस्तापी तापनो विश्वतापनः ।
कार्तस्वरो हृषीकेशः पद्मानन्दोऽतिनन्दितः ॥४४॥
पद्मनाभोऽमृताहारः स्थितिमान् केतुमान् नभः ।
अनाद्यन्तोऽच्युतो विश्वो विश्वामित्रो घृणिर्विराट् ॥४५॥
आमुक्तकवचो वाग्मी कञ्चुकी विश्वभावनः ।
अनिमित्तगतिः श्रेष्ठः शरण्यः सर्वतोमुखः ॥४६॥
विगाही वेणुरसहः समायुक्तः समाक्रतुः ।
धर्मकेतुर्धर्मरतिः संहर्ता संयमो यमः ।
प्रणतार्तिहरो वायुः सिद्धकार्यो जनेश्वरः ॥४७॥
नभो विगाहनः सत्यः सवितात्मा मनोहरः ।
हारी हरिर्हरो वायुर्ऋतुः कालानलद्युतिः ॥४८॥
सुखसेव्यो महातेजा जगतामेककारणम् ।
महेन्द्रो विष्टुतः स्तोत्रं स्तुतिहेतुः प्रभाकरः ॥४९॥
सहस्त्रकर आयुष्मान् रोगदः सुखदः सुखी ।
व्याधिहा सुखदः सौख्यं कल्याणं कलतां वरः ॥५०॥
आरोग्यकारणं सिद्धिर्ऋद्धिर्वृद्धिर्बृहस्पतिः ।
हिरण्यरेता आरोग्यं विद्वान् ब्रध्नो बुधो महान् ॥५१॥
प्राणवान् धृतिमान् धर्मो धर्मकर्ता रुचिप्रदः ।
सर्वप्रियः सर्वसहः सर्वशत्रुविनाशनः ॥५२॥
प्रांशुर्विद्योतनो द्योतः सहस्त्रकिरणः कृती ।
केयूरी भूषणोद्भासी भासितो भासनोऽनलः ॥५३॥
शरण्यार्तिहरो होता खद्योतः खगसत्तमः ।
सर्वद्योतो भवद्योतः सर्वद्युतिकरो मतः ॥५४॥

कल्याणः कल्याणकरः कल्यः कल्यकरः कविः ।
कल्याणकृत्कल्यवपुः सर्वकल्याणभाजनम् ॥५५॥
शान्तिप्रियः प्रसन्नात्मा प्रशान्तः प्रशमप्रियः ।
उदारकर्मा सुनयः सुवर्चा वर्चसोज्ज्वलः ॥५६॥
वर्चस्वी वर्चसामीशस्त्रैलोक्येशो वशानुगः ।
तेजस्वी सुयशा वर्ष्मी वर्णाध्यक्षो बलिप्रियः ॥५७॥
यशस्वी तेजोनिलयस्तेजस्वी प्रकृतिस्थितः ।
आकाशगः शीघ्रगतिराशुगो गतिमान् खगः ॥५८॥
गोपतिर्ग्रहदेवेशो गोमानेकः प्रभञ्जनः ।
जनिता प्रजनो जीवोदीपः सर्वप्रकाशकः ॥५९॥
सर्वसाक्षी योगनित्यो नभस्वानसुरान्तकः ।
रक्षोघ्नो विघ्नशमनः किरीटी सुमनः प्रियः ॥६०॥
मरीचिमाली सुमतिः कृताभिख्यविशेषकः ।
शिष्टाचारः शुभाचारः स्वचाराचारतत्परः ॥६१॥
मन्दारो माठरो वेणुः क्षुधापः क्ष्मापतिर्गुरुः ।
सुविशिष्टो विशिष्टात्मा विधेयोज्ञानशोभनः ॥६२॥
महाश्वेतः प्रियोज्ञेयः सामगो मोक्षदायकः ।
सर्ववेद प्रगीतात्मा सर्ववेदलयो महान् ॥६३॥
वेदमूर्तिश्चतुर्वेदो वेदभृद् वेदपारगः ।
क्रियावानसितो जिष्णुर्वरीयांशुर्वरप्रदः ॥६४॥
व्रतचारी व्रतधरो लोकबन्धुरलङ्कृतः ।
अलङ्कारोऽक्षरो वेद्यो विद्यावान् विदिताशयः ॥६५॥
आकारो भूषणो भूष्यो भूष्णुर्भुवनपूजितः ।
चक्रपाणिर्ध्वजधरः सुरेशो लोकवत्सलः ॥६६॥
वाग्मिपतिर्महाबाहुः प्रकृतिर्विकृतिर्गुणः ।
अन्धकारापहः श्रेष्ठो युगावर्तो युगादिकृत् ॥६७॥
अप्रमेयः सदायोगी निरहङ्कार ईश्वरः ।
शुभप्रदः शुभः शास्ता शुभकर्मा शुभप्रदः ॥६८॥
सत्यवान् श्रुतिमानुच्चैर्नकारो वृद्धिदोऽनलः ।
बलभृद् बलदो बन्धुर्मतिमान् बलिनां वरः ॥६९॥

अनङ्गो नागराजेन्द्रः पद्मयोनिर्गणेश्वरः ।
संवत्सर ऋतुर्नेता कालचक्रप्रवर्तकः ॥७०॥
पद्मेक्षणः पद्मयोनिः प्रभावानभरः प्रभुः ।
सुमूर्तिः सुमतिः सोमो गोविन्दो जगदादिजः ॥७१॥
पीतवासाः कृष्णवासा दिग्वासास्त्विन्द्रियातिगः ।
अतीन्द्रियोऽनेकरूपः स्कन्दः परपुरञ्जयः ॥७२॥
शक्तिमाञ्जलधृग् भास्वान् मोक्षहेतुरयोनिजः ।
सर्वदर्शी जितादर्शो दुःस्वप्नाशुभनाशनः ॥७३॥
मङ्गल्यकर्ता तरणिर्वेगवान् कश्मलापहः ।
स्पष्टाक्षरो महामन्त्रो विशाखो यजनप्रियः ॥७४॥
विश्वकर्मा महाशक्तिर्द्युतिरीशो विहङ्गमः ।
विचक्षणो दक्ष इन्द्रः प्रत्यूषः प्रियदर्शनः ॥७५॥
अखिन्नो वेदनिलयो वेदविद् विदिताशयः ।
प्रभाकरो जितरिपुः सुजनोऽरुणसारथिः ॥७६॥
कुनाशी सुरतः स्कन्दो महिताऽभिमतो गुरुः ।
ग्रहराजो ग्रहपतिर्ग्रहनक्षत्रमण्डलः ॥७७॥
भास्करः सततानन्दो नन्दनो नरवाहनः ।
मङ्गल्यचारुचरितः शीर्णः सर्वव्रतो व्रती ॥७८॥
चतुर्मुखः पद्ममाली पूतात्मा प्रणतार्तिहा ।
अकिञ्चनः सतामीशो निर्गुणो गुणवाञ्शुचिः ॥७९॥
सम्पूर्णः पुण्डरीकाक्षो विधेयो योगतत्परः ।
सहस्त्रांशुः क्रतुमतिः सर्वज्ञः सुमतिः सुवाक् ॥८०॥
सुवाहनोमाल्यदामा कृताहारो हरिप्रियः ।
ब्रह्मा प्रचेताः प्रथितः प्रयतात्मा स्थिरात्मकः ॥८१॥
शतविन्दुः शतमुखो गरीयाननलप्रभः ।
धीरो महत्तरो विप्रः पुराणपुरुषोत्तमः ॥८२॥
विद्याराजाधिराजो हि विद्यावान् भूतिदः स्थितः ।
अनिर्देश्यवपुः श्रीमान् विपाप्मा बहुमङ्गलः ॥८३॥
स्वः स्थितः सुरथः स्वर्णो मोक्षदो बलिकेतनः ।
निर्द्वन्द्वो द्वन्द्वहा स्वर्गः सर्वगः सम्प्रकाशकः ॥८४॥

दयालुः सूक्ष्मधीः क्षान्तिः क्षेमाक्षेमस्थितिप्रियः ।
भूधरो भूपतिर्वक्ता पवित्रात्मा त्रिलोचनः ॥८५॥
महावराहः प्रियकृद् दाता भोक्ता भयप्रदः ।
चक्रवर्ती धृतिकरः सम्पूर्णोऽथ महेश्वरः ॥८६॥
चतुर्वेदधरोऽचिन्त्यो विनिन्द्यो विविधाशनः ।
विचित्ररथ एकाकी सप्तसप्तिः परापरः ॥८७॥
सर्वोदधिस्थितिकरः स्थितिस्थेयः स्थितिप्रियः ।
निष्कलः पुष्कलो विभुर्वसुमान् वासवप्रियः ॥८८॥
पशुमान् वासवस्वामी वसुधामा वसुप्रदः ।
बलवाञ् ज्ञानवांस्तत्त्वमोंकारस्त्रिषु संस्थितः ॥८९॥
संकल्पयोनिर्दिनकृद् भगवान् कारणापहः ।
नीलकण्ठो धनाध्यक्षश्चतुर्वेदप्रियंवदः ॥९०॥
वषट्कारोग्दाता होता स्वाहाकारो हुताहुतिः ।
जनार्दनो जनानन्दो नरो नारायणोऽम्बुदः ॥९१॥
सदेहनाशनो वायुर्धन्वी सुरनमस्कृतः ।
विग्रही विमलो विन्दुर्विशोको विमलद्युतिः ॥९२॥
द्युतिमान् द्योतनो विद्युद् विद्यावान् विदितो बली ।
धर्मदो हिमदो हासः कृष्णवर्त्मा सुताजितः ॥९३॥
सावित्री भावितो राजा विश्वामित्रो घृणिर्विराट् ।
सप्तार्चिः सप्ततुरगः सप्तलोकनमस्कृतः ॥९४॥
सम्पूर्णोऽथ जगन्नाथः सुमनाः शोभनप्रियः ।
सर्वात्मा सर्वकृत् सृष्टिः सप्तिमान् सप्तमीप्रियः ॥९५॥
सुमेधा मेधिको मेध्यो मेधावी मधुसूदनः ।
अङ्गिरः पतिः कालज्ञो धूमकेतुः सुकेतनः ॥९६॥
सुखी सुखप्रदः सौख्यः कान्तिः कान्तिप्रियो मुनिः ।
संतापनः संतपन आतपस्तपसां पतिः ॥९७॥
उमापतिः सहस्त्रांशुः प्रियकारी प्रियंकरः ।
प्रीतिर्विमन्युरम्भोत्थः खञ्जनो जगताम्पतिः ॥९८॥
जगत्पिता प्रीतमनाः सर्वः खर्वोगुहोऽचलः ।
सर्वगो जगदानन्दो जगन्नेता सुरारिहा ॥९९॥

श्रेयः श्रेयस्करो ज्यायान् महानुत्तम उद्भवः।
उत्तमो मेरुमेयोऽथ धरणो धरणीधरः ॥१००॥
धराध्यक्षो धर्मराजोधर्माधर्मप्रवर्त्तकः।
रथाध्यक्षो रथगतिस्तरुणस्तनितोऽनलः ॥१०१॥
उत्तरोऽनुत्तरस्तापी अवाक् पतिरपाम्पतिः।
पुण्यसंकीर्तनः पुण्यो हेतुर्लोकत्रयाश्रयः ॥१०२॥
स्वर्भानुर्विगतानन्दो विशिष्टोत्कृष्टकर्मकृत्।
व्याधिप्रणाशनः क्षेमः शूरः सर्वजितां वरः ॥१०३॥
एकरथो रथाधीशः पिता शनैश्चरस्य हि।
वैवस्वतगुरुर्मृत्युर्धर्मनित्यो महाव्रतः ॥१०४॥
प्रलम्बहारसंचारी प्रद्योतो द्योतितानलः।
संतापहृत् परो मन्त्रो मन्त्रमूर्तिर्महाबलः ॥१०५॥
श्रेष्ठात्मा सुप्रियः शम्भुर्मरुतामीश्वरेश्वरः।
संसारगतिविच्छेत्ता संसारार्णवतारकः ॥१०६॥
सप्तजिह्वः सहस्त्रार्ची रत्नगर्भोऽपराजितः।
धर्मकेतुरमेयात्मा धर्माधर्मवरप्रदः ॥१०७॥
लोकसाक्षी लोकगुरुर्लोकेशश्चण्डवाहनः।
धर्मयूपो यूपवृक्षो धनुष्पाणिर्धनुर्धरः ॥१०८॥
पिनाकधृङ्महोत्साहो महामायो महाशनः।
वीरः शक्तिमतां श्रेष्ठः सर्वशस्त्रभृतां वरः ॥१०९॥
ज्ञानगम्यो दुराराध्यो लोहिताङ्गो विवर्द्धनः।
खगोऽन्धो धर्मदो नित्यो धर्मकृच्चित्रविक्रमः ॥११०॥
भगवानात्मवान् मन्त्रस्त्र्यक्षरो नीललोहितः।
एकोऽनेकरस्त्रयी कालः सविता समितिञ्ज्यः ॥१११॥
शार्ङ्गधन्वानलो भीमः सर्वप्रहरणायुधः।
सुकर्मा परमेष्ठी च नाकपाली दिविस्थितः ॥११२॥
वदान्यो वासुकिर्वैद्य आत्रेयोऽथ पराक्रमः।
द्वापरः परमोदारः परमो ब्रह्मचर्यवान् ॥११३॥
उदीच्यवेशोमुकुटी पद्महस्तो हिमांशुभृत्।
सितः प्रसन्नवदनः पद्मोदरनिभाननः ॥११४॥

सायं दिवा दिव्यवपुरनिर्देश्यो महालयः।
महारथो महानीशः शेषः सत्त्वरजस्तमः ॥११५॥
धृतातपत्रप्रतिमो विमर्षी निर्णयः स्थितः।
अहिंसकः शुद्धमतिरद्वितीयो विवर्द्धनः ॥११६॥
सर्वदो धनदो मोक्षो विहारी बहुदायकः।
चारुरात्रिहरो नाथो भगवान् सर्वगोऽव्ययः ॥११७॥
मनोहरवपुः शुभ्रः शोभनः सुप्रभावनः।
सुप्रभावः सुप्रतापः सुनेत्रो दिग्विदिक्पतिः ॥११८॥
राज्ञीप्रियः शब्दकरो ग्रहेशस्तिमिरापहः।
सैंहिकेयरिपुर्देवो वरदो वरनायकः ॥११९॥
चतुर्भुजो महायोगी योगीश्वरपतिस्तथा।
एतत्ते सर्वमाख्यातं यन्मां त्वं परिपृच्छसि।
नाम्नां सहस्त्रं सवितुः पराशर्यो यदाह मे ॥१२०॥

राजन् ! आपने सूर्यनारायण के जिन नामों के विषय में पूछा था—वे सब महर्षि पराशर ने जैसे मेरे से कहे थे—मैंने आपसे कह दिए हैं।

धन्यं यशस्यमायुष्यं दुःखदुःस्वप्ननाशनम्।
बन्धमोक्षकरं चैव भानोर्नामानुकीर्तनात् ॥१२१॥

भगवान् सूर्यदेव के उपरोक्त नामों के कीर्तन के साधक को धन, यश और दीर्घायु प्राप्त होते हैं, तथा दुःखों एवं दुःस्वप्नों का नाश हो जाता है।

यस्त्विदं शृणुयान्नित्यं पठेत् वा प्रयतो नरः।
अक्षयं स्वर्गमम्वाद्यं भवेत्तस्योपसाधितम् ॥१२२॥

जो व्यक्ति इन्हें प्रीतिपूर्वक नित्य सुनता है, एवं इनका पाठ करता है, उसकी इस अप्रतिम से उसे अक्षय स्वर्ग की और स्वर्गीय सुखों की प्राप्ति होती है।

नृपाग्नितस्करभयं व्याधितो न भयं भवेत्।
विजयी च भवेन्नित्यमाश्रयं परमाप्नुयात् ॥१२३॥

उसे राजा, अग्नि, चोर और बीमारियों का भय नहीं होता, संग्राम में उसे सदैव विजय प्राप्त होती है, तथा परम आश्रय प्राप्त होता है। सर्वव्यापी, सर्वशक्तिमान् और सर्वरूप परम् ब्रह्म ही परम आश्रय है।

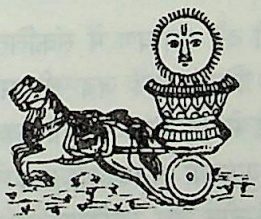
कीर्तिमान् सुभगो विद्वान् स सुखी प्रियदर्शनः।
जीवेद् वर्षशतायुश्च सर्वव्याधिविवर्जितः ॥१२४॥

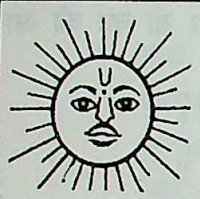
वह साधक कीर्तिमान्, सुन्दर अंगों वाला, विद्वान् प्रियदर्शी और सुखी हो जाता है तथा सब प्रकार के रोगों से मुक्त रहकर सौ वर्ष की आयु को भोगता है।

नाम्नां सहस्त्रमिदमंशुमतः पठेद् यः।
प्रातः शुचिर्नियमवान् सुसमृद्धियुक्तः॥
दूरेण तं परिहरन्ति सदैव रोगा।
भूताः सुपर्णमिव सर्वमहोरगेन्द्राः॥१२५॥

जो साधक नित्य प्रातःकाल पवित्र होकर नियमपूर्वक भगवान् सूर्यदेव के इन सहस्त्र नामों का पाठ करता है, वह उत्तम सुख-समृद्धि को प्राप्त करता है; रोग उसे दूर ही से छोड़कर भाग जाते हैं, तथा पक्षियों में गरुड़ की भाँति एवं मनुष्यों में बहुत ऊँचा स्थान प्राप्त करता है।

॥ इति भविष्यपुराणे सप्तमकल्पे श्रीभगवत्सूर्यस्य
सहस्त्रनामस्तोत्रं सम्पूर्णम्॥





श्री आदित्यहृदय स्तोत्रम्

भगवान् सूर्यदेव का एक नाम आदित्य भी है। सब लोकों को प्रकाशित करने वाले भगवान् सूर्यदेव को प्रसन्न करने का सबसे प्रभावशाली स्तोत्र आदित्यहृदय स्तोत्र है। हमारे प्राचीन धार्मिक ग्रन्थों में आदित्यहृदय स्तोत्र के नित्यप्रति जप की महिमा का वर्णन किया गया है। आदित्यहृदय स्तोत्र का भक्तिपूर्वक नित्यप्रति पाठ करने से समस्त पापों से मुक्ति, आरोग्य, इस संसार के सभी सुख-ऐश्वर्य एवं जीवन के अन्त में सूर्यलोक में स्थान प्राप्त होता है।

प्राचीन धर्मशास्त्रों में दो आदित्य स्तोत्र का उल्लेख है—एक स्तोत्र भविष्योत्तर पुराण में है और दूसरा आदिकवि महामुनि वाल्मीकि जी की रामायण में है।

भविष्योत्तर पुराण में श्रीकृष्ण ने अपने श्रीमुख से सूर्यदेव की महिमा, पूजा विधि-विधान और उनके द्वारा प्राप्त सिद्धियों, आरोग्यता का वर्णन आदित्यहृदय स्तोत्र में किया है। श्रीकृष्ण द्वारा रचित इस आदित्यहृदय स्तोत्र में एक सौ सत्तर मन्त्र हैं। स्तोत्र श्रीकृष्ण और अर्जुन के मध्य संवाद के रूप में है।

महर्षि वाल्मीकि जी की रामायण में संकलित आदित्यहृदय स्तोत्र का श्री रामचन्द्र जी ने पाठ किया था। जब श्रीराम रावण से युद्ध कर रहे थे तब महर्षि अगस्त्य जी ने श्री राम को आदित्यहृदय स्तोत्र के पाठ करने का परामर्श दिया था। युद्ध के समय श्री राम ने प्रातःकाल सूर्यदेव की भक्तिपूर्वक पूजा की एवं तीन बार आदित्यहृदय स्तोत्र का पाठ किया था और उसी दिन श्री राम ने रावण का वध किया था।

जो व्यक्ति प्रतिदिन प्रातःकाल स्नानादि करके श्री सूर्यदेव भगवान को नमस्कार करके आदित्य हृदय स्तोत्र का पाठ करता है उसे आरोग्यता प्राप्त होती है, दरिद्रता दूर होकर सुख-समृद्धि आती है। समस्त पापों का नाश होता है। अन्त में वह सूर्यलोक में जाता है।

आर्ष आदित्य हृदय स्तोत्रम्

विनियोग

ॐ अस्य आदित्यहृदयस्तोत्रस्यागस्त्यऋषिरनुष्टुप्छन्दः, आदित्यहृदयभूतो भगवान् ब्रह्मा देवता निरस्ताशेषविघ्नतया ब्रह्मविद्यासिद्धौ सर्वत्र जयसिद्धौ च विनियोगः।

ऋष्यादिन्यास

ॐ अगस्त्यऋषये नमः, शिरसि। ॐ अनुष्टुप्छन्दसे नमः, मुखे। ॐ आदित्य हृदयभूतब्रह्मदेवतायै नमः, हृदि। ॐ बीजाय नमः, गुह्ये। ॐ रश्मिमते शक्तये नमः, पादयोः। ॐ तत्सवितुरित्यादिगायत्रीकीलकाय नमः, नाभौ।

इस स्तोत्र के अङ्गन्यास और करन्यास तीन प्रकार से किए जाते हैं—केवल ओंकार से, गायत्री-मन्त्र से अथवा रश्मिमते नमः, इत्यादि छः नाम-मन्त्रों से। नाम-मन्त्रों से किए जाने वाला न्यास का प्रकार निम्न है—

करन्यास

ॐ रश्मिमते अङ्गुष्ठाभ्यां नमः। ॐ समुद्यते तर्जनीभ्यां नमः। ॐ देवासुर नमस्कृताय मध्यमाभ्यां नमः। ॐ विवस्वते अनामिकाभ्यां नमः। ॐ भास्कराय कनिष्ठिकाभ्यां नमः। ॐ भुवनेश्वराय करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः।

हृदयादि अङ्गन्यास

ॐ रश्मिमते हृदयाय नमः, ॐ समुद्यते शिरसे स्वाहा। ॐ देवासुरनमस्कृताय शिखायै वषट्। ॐ विवस्वते कवचाय हुम। ॐ भास्कराय नेत्रत्रयाय वौषट्। ॐ भुवनेश्वराय अस्त्राय फट्।

इस प्रकार न्यास करने के अनन्तर गायत्री मन्त्र से भगवान् आदित्य का ध्यान एवं नमस्कार करना चाहिए—

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

इस प्रकार ध्यान व नमस्कार करने के उपरान्त 'आदित्यहृदय' स्तोत्र का पाठ करना चाहिए। यथा—

ततोयुद्धपरिश्रान्तं समरे चिन्तया स्थितम् ।
रावणं चाग्रतो दृष्ट्वा युद्धाय समुपस्थितम् ॥
दैवतैश्च समागम्य द्रष्टुमभ्यागतो रणम् ।
उपगम्याब्रवीद् राममगस्त्यो भगवांस्तदा ॥
राम राम महाबाहो शृणु गुह्यं सनातनम् ।
येन सर्वानरीन् वत्स समरे विजयिष्यसे ॥
आदित्यहृदयं पुण्यं सर्वशत्रु विनाशनम् ।
जयावहं जपं नित्यमक्षयं परमं शिवम् ॥
सर्वमङ्गलमाङ्गल्यं सर्वपापप्रणाशनम् ।
चिन्ताशोकप्रशमनमायुर्वर्धनमुत्तमम् ॥
रश्मिमन्तं समुद्यन्तं देवासुरनमस्कृतम् ।
पूजयस्व विवस्वन्तं भास्करं भुवनेश्वरम् ॥
सर्वदेवात्मको ह्येष तेजस्वी रश्मिभावनः ।
एष देवासुरगणांल्लोकान् पाति गभस्तिभिः ॥
एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिवः स्कन्दः प्रजापतिः ।
महेन्द्रो धनदः कालो यमः सोमो ह्यपांपतिः ॥
पितरो वसवः साध्या अश्विनौ मरुतो मनुः ।
वायुर्वह्निः प्रजाः प्राण ऋतुकर्ता प्रभाकरः ॥
आदित्यः सविता सूर्यः खगः पूषागभस्तिमान् ।
सुवर्ण सदृशो भानुर्हिरण्यरेता दिवाकरः ॥
हरिदश्वः सहस्त्रार्चिः सप्तसप्तिर्मरीचिमान् ।
तिमिरोन्मथनः शम्भु स्त्वष्टा मार्तण्डकोंऽशुमान् ॥
हिरण्यगर्भः शिशिरस्तपनोऽहस्करो रविः ।
अग्निगर्भोदितेः पुत्रः शङ्खः शिशिरनाशनः ॥
व्योमनाथस्तमोभेदी ऋग्यजुः सामपारगः ।
घनवृष्टिरपां मित्रो विन्ध्यवीथीप्लवंगमः ॥
आतपी मण्डली मृत्युः पिङ्गलः सर्वतापनः ।
कविर्विश्वो महातेजा रक्तः सर्वभवोद्भवः ॥
नक्षत्रग्रहताराणामधिपो विश्वभावनः ।
तेजसामपि तेजस्वी द्वादशात्मन् नमोऽस्तु ते ॥

नमः पूर्वाय गिरये पश्चिमायाद्रये नमः।
ज्योतिर्गणानां पतये दिनाधिपतये नमः॥
जयाय जयभद्राय हर्यश्वाय नमो नमः।
नमो नमः सहस्रांशो आदित्याय नमो नमः॥
नम उग्राय वीराय सारङ्गाय नमो नमः।
नमः पद्मप्रबोधाय प्रचण्डाय नमोऽस्तु ते॥
ब्रह्मेशानाच्युतेशाय सूरायादित्यवर्चसे।
भास्वते सर्वभक्षाय रौद्राय वपुषे नमः॥
तमोघ्नाय हिमघ्नाय शत्रुघ्नायामितात्मने।
कृतघ्नघ्नाय देवाय ज्योतिषां पतये नमः॥
तप्तचामीकराभाय हरये विश्वकर्मणे।
नमस्तमोऽभिनिघ्नाय रुचये लोकसाक्षिणे॥
नाशयत्येष वै भूतं तमेव सृजति प्रभुः।
पायत्येष तपत्येष वर्षत्येष गभस्तिभिः॥
एष सुप्तेषु जागर्ति भूतेषु परिनिष्ठितः।
एष चैवाग्निहोत्रं च फलं चैवाग्निहोतृणाम्॥
देवाश्च क्रतवश्चैव क्रतूनां फलमेव च।
यानि कृत्यानि लोकेषु सर्वेषु परमप्रभुः॥
एनमापत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च।
कीर्तयन् पुरुषः कश्चिन्नावसीदति राघव॥
पूजयस्वैनमेकाग्रो देवदेवं जगत्पतिम्।
एतत् त्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यसि॥
अस्मिन् क्षणे महाबाहो रावणं त्वं जहिष्यसि।
एवमुक्त्वा ततोऽगस्त्यो जगाम स यथागतम्॥
एतच्छ्रुत्वा महातेजा नष्टशोकोऽभवत् तदा।
धारयामास सुप्रीतो राघवः प्रयतात्मवान्॥
आदित्यं प्रेक्ष्य जप्त्वेदं परं हर्षमवाप्तवान्।
त्रिराचम्य शुचिर्भूत्वा धनुरादाय वीर्यवान्॥
रावणं प्रेक्ष्य हृष्टात्मा जयार्थं समुपागमत्।
सर्वयत्नेन महता वृतस्तस्य वधेऽभवत्॥

अथ रविरवदन्निरीक्ष्य रामं मुदितमनाः परमं प्रहृष्यमाणः ।
निशिचरपतिसंक्षयं विदित्वा सुरगणमध्यगतो वचस्त्वरेति ॥

भावार्थ—श्रीरामचन्द्रजी युद्ध से थककर चिन्तित संग्राम-भूमि में खड़े थे। इतने में रावण भी युद्ध के लिए उनके सामने आ गया। यह देख भगवान् अगस्त्य मुनि, जो युद्ध देखने के लिए देवताओं के साथ आए थे, भगवान् राम के पास जाकर बोले। सबके हृदयवासी राम ! यह सनातन गोपनीय स्तोत्र सुनो। वत्स ! इसके जाप करने से युद्ध में अपने शत्रुओं पर विजय पाओगे ! सम्पूर्ण शत्रुओं का नाश करने वाला, नित्य अक्षय और परम कल्याणमय स्तोत्र—आदित्यहृदय (नाम वाला)—सदा ही जपनीय एवं संग्राम में विजय दिलाने वाला है। सर्वमंगलों का भी श्रेष्ठ मङ्गलदायी है—सब पापों का नाश करने वाला, चिन्ता एवं शोक को मिटाने वाला तथा आयु बढ़ाने वाला उत्तम साधन है ! भगवान् सूर्य अपनी अनंत किरणों से सुशोभित हैं। ये नित्य उदय होने वाले, देवताओं और असुरों द्वारा नमस्कृत, विवस्वान् नाम से विख्यात्, जगमग प्रकाश फैलाने वाले और समस्त संसार के स्वामी हैं। तुम इनका—**रश्मिमते नमः, समुद्यते नमः देवासुरनमस्कृताय नमः, विवस्वते नमः, भास्कराय नमः, भुवनेश्वराय नमः**—इन छः नाम मन्त्रों के द्वारा पूजन करो। समस्त देवता-स्वरूप, तेजस्वी तथा अपनी किरणों द्वारा जगत् को सत्ता एवं स्फूर्ति प्रदान करने वाले हैं। ये ही सम्पूर्ण-देवताओं और असुरों सहित समस्त लोकों का पालन करने वाले हैं। यह ही ब्रह्मा, विष्णु, शिव, स्कन्द, प्रजापति, इन्द्र, कुबेर, काल, यम, चन्द्रमा, वरुण, पितर, वायु, अग्नि, प्रजा, प्राण, ऋतुओं को उत्पन्न करने वाले हैं तथा अपनी किरणों द्वारा प्रकाश (प्रभा) फैलाने वाले हैं। इन्हीं के नाम आदित्य, सविता, सूर्य, खग, पूषा, गभस्तिमान्, सुवर्णसदृश, भानु, हिरण्यरेता, दिवाकर, हरिदश्व, सहस्त्रार्चि, सप्तसप्ति, मरीचमान्, तिमिरोन्मथन, शम्भु, त्वष्टा, मार्तण्डक, अंशुमान्, हिरण्यगर्भ, शिशिर, तपन, अहस्कर, रवि, अग्निगर्भ, अदितिपुत्र, शङ्ख, शिशिरनाशन, व्योमनाथ, तमोभेदी, ऋक्, यजुः, और सामवेद में पारंगत, घनवृष्टि, अपांमित्र, विन्ध्यवीथीप्लवंगम (सामपारगः), आतपी, मण्डली, मृत्यु, पिङ्गल, सर्वतापन, कवि, विश्व, महातेजस्वी, रक्त, सर्वभवोद्भव, विश्वभावन, नक्षत्रग्रहताराणामधिपः, तेजस्वियों में भी अति तेजस्वी तथा बारह रूप में विभक्त 'द्वादशात्मनः' हैं। इन सभी नामों वाले भगवान् सूर्यदेव को नमस्कार है। पूर्वगिरि-उदयाचल तथा पश्चिमगिरि-अस्ताचल के रूप में आपको नमस्कार

है। ग्रहों और तारों के स्वामी तथा दिन के अधिपति आपको नमस्कार है। आप मूर्तिमान जय एवं विजय हैं—और कल्याण प्रदान करने वाले हैं। आपके रथ में हरे रंग के घोड़े जुते रहते हैं—आपको बारम्बार नमस्कार है। सहस्त्रों किरणों से प्रचण्ड ज्योति स्वरूप, अदिति के पुत्र (आदित्य)—आपको नमस्कार है। आप अभक्तों के लिए उग्र, वीर और शीघ्रगामी (सारंग) सूर्यदेव को नमस्कार है। कमलों को खिलाने वाले प्रचण्ड तेजस्वी सूर्यदेव को नमस्कार है। परात्पर रूप में आप ब्रह्मा, शिव और विष्णु के भी स्वामी हैं। सूर आपकी संज्ञा है, यह सूर्यमण्डल आपका ही तेज है, आप प्रकाश से परिपूर्ण हैं और सबको खा जाने वाली अग्नि आपका ही स्वरूप है, आप रौद्ररूप धारण करने वाले हैं—आपको प्रणाम है। आप अंधकार (अज्ञान) के नाशक, शीत (जड़ता) को दूर करने वाले और शत्रुओं का नाश करने वाले हैं। आपका अमिट स्वरूप है, आप कृतघ्नों का नाश करने वाले, सम्पूर्ण ज्योतियों (ग्रह-नक्षत्रों) के स्वामी, कर्मफलों का द्योतन करने वाले देव हैं—आपको नमस्कार है। आपकी आभा तपाए हुए सुवर्ण के समान है, आप हरि (अज्ञान का हरण करने वाले) एवं विश्वकर्मा (संसार की सृष्टि करने वाले) हैं। तम (अंधकार) के नाशक, प्रकाशस्वरूप और जगत् के साक्षी हैं—आपको नमस्कार है।

ये सूर्य भगवान् ही सम्पूर्ण भूतों (जीव) का संहार, सृष्टि और पालन करते हैं। ये ही अपनी किरणों से गरमी पहुँचाते और वर्षा करते हैं। ये सब भूतों के सो जाने पर भी उनमें अन्तर्यामी होकर जागते रहते हैं। ये ही अग्निहोत्र तथा अग्निहोत्र-पुरुषों को मिलने वाले फल हैं। (यज्ञ में भाग ग्रहण करने वाले) देवता, यज्ञ और यज्ञों के फल भी ये ही हैं। सम्पूर्ण लोकों में जितनी क्रियाएँ होती हैं, सबका फल देने वाले स्वामी ये ही हैं। राघव ! विपत्ति में, कष्ट में, दुर्गम मार्ग में तथा किसी भय के अवसर पर जो कोई पुरुष इन सूर्यदेव का कीर्तन करता है, उसे अवसाद (दुःख) नहीं भोगना पड़ता है। इसलिए तुम एकाग्रचित्त होकर इन देवाधिदेव जगत्पति सूर्यदेव की पूजा करो। इस 'आदित्यहृदयस्तोत्र' का तीन बार जाप करने से तुम युद्ध में अवश्य विजयी हो जाओगे।

"महाबाहो ! तुम इसी क्षण रावण का वध कर सकोगे।" यह कहकर महामुनि अगस्त्य जी जिस प्रकार आए थे वैसे ही चले गए। तब महातेजस्वी भगवान् राम महर्षि का उपरोक्त उपदेश सुनकर शोकरहित हो गए और उन्होंने प्रसन्नचित्त होकर शुद्ध-चित्त से आदित्यहृदय को धारण किया। बड़ी

प्रसन्नता के साथ उन्होंने तीन बार आचमन करके शुद्ध हो भगवान् सूर्य की ओर देखते हुए तीन बार जाप किया। तदनन्तर परमप्रतापी एवं बलशाली रघुनाथ ने धनुष उठाकर हर्ष के साथ रावण की ओर देखा तथा यत्नपूर्वक विजय के लिए आगे बढ़े एवं रावण-वध का निश्चय किया। तब समस्त देवताओं के मध्य में खड़े हुए भगवान् सूर्य ने हर्षित होकर श्री राम की ओर देखा और निश्चरपति रावण के विनाश का समय निकट जानकर कहा—"राघव ! अब शीघ्रता करो।"

श्रीआदित्य हृदय स्तोत्रम्

शतानीक उवाच

कथमादित्यमुद्यन्तमुपतिष्ठेद् द्विजोत्तम।
एतन्मे ब्रूहि विप्रेन्द्र प्रपद्ये शरणं तव ॥१॥

श्री शतानीक ने कहा—हे द्विजोत्तम ! उदीयमान सूर्य का उपस्थान कैसे किया जाए, कृपया मुझे बताएं। हे विप्रेन्द्र ! मैं आपकी शरण में हूँ। आप मुझे बताएं ॥१॥

सुमन्तुरुवाच

इदमेव पुरा पृष्टः शंख चक्र गदाधरः।
प्रणम्य शिरसा देवमर्जुनेन महात्मनः ॥२॥
कुरुक्षेत्रे महाराज निवृत्ते भारते रणे।
कृष्णनाथं समासाद्य प्रार्थयित्वाऽब्रवीदिदम् ॥३॥

श्री सुमन्तु ने कहा—यह बात पहले समय में अर्जुन ने देव श्रीकृष्ण को दण्डवत् प्रणाम करके पूछी थी। हे महाराज ! महाभारत के युद्ध के समाप्त होने पर श्रीकृष्ण से अर्जुन ने प्रार्थना करते हुए पूछा ॥२-३॥

अर्जुन उवाच

ज्ञानं च धर्मशास्त्राणां गुह्याद्गुह्यतरं तथा।
मया कृष्णपरिज्ञातं वाङ्मयं सचराचरम ॥४॥
सूर्य स्तुतिमयं न्यासं वक्तुमर्हसि माधव।
भक्त्या पृच्छामि देवेश कथयस्व प्रसादतः ॥५॥

सूर्य भक्तिं करिष्यामि कथं सूर्यं ग्रपूज्येत।
तदहं श्रोतुमिच्छामि त्वत्प्रसादेन यादव ॥६॥

अर्जुन कहता है—हे महाराज कृष्ण ! मैंने धर्मशास्त्रों का अति गोपनीय ज्ञान को पूर्ण रूप से जान लिया है। हे माधव ! आप सूर्य स्तुति तथा न्यास को कहिए। मैं भक्तिपूर्वक पूछता हूं आप प्रसन्न होकर प्रसाद स्वरूप बताएँ। हे यादव ! मैं सूर्य की भक्ति करना चाहता हूँ अतः आपसे सूर्य की पूजा करने का विधि-विधान सुनना चाहता हूँ, आप प्रसाद रूप में मुझे बताएँ ॥४-६॥

श्री भगवानुवाच

रुद्रादिदैवतैः सर्वैः पृष्टेन कथितं मया।
वक्ष्येऽहं सूर्य विन्यासं शृणु पाण्डवयत्नतः ॥७॥
अस्माकं यत्त्वया पृष्टमेकचित्तो भवार्जुन।
तदहं संप्रवक्ष्यामि आदि मध्यावसानकम् ॥८॥

श्री भगवान् ने कहा—हे पाण्डव रुद्र आदि देवताओं के पूछने पर, जो मैंने न्यास कहा था वह मैं विधिपूर्वक कहता हूँ तुम ध्यान से सुनो। हे अर्जुन ! जो तुमने हमसे पूछा है वह मैं तुम्हें आदि, मध्य और अन्त सहित् सब कहूँगा। तुम यत्न से सुनो ॥७-८॥

अर्जुन उवाच

नारायण सुरश्रेष्ठ पृच्छामि त्वां महायशाः।
कथमादित्यमुद्यन्तमुपतिष्ठेत् सनातनम् ॥९॥

अर्जुन ने कहा—हे नारायण ! हे सुरश्रेष्ठ ! महाशय मैं आपसे श्री सूर्य भगवान् के उपस्थान के विषय में जानना चाहता हूँ ॥९॥

श्री भगवानुवाच

साधु पार्थ महाबाहो बुद्धिमानसि पाण्डव।
यन्मां पृच्छस्युपस्थानं तत्पवित्रं विभावसोः ॥१०॥

श्री भगवान् बोले—हे पार्थ ! हे सखा ! हे महाबाहो ! तुम बुद्धिमान हो क्योंकि तुम मुझसे सूर्य के पवित्र उपस्थान के विषय में पूछ रहे हो, जो कि सबको पवित्र कर देता है ॥१०॥

सर्वमङ्गलमाङ्गल्यं सर्वपापप्रणाशनम् ।
सर्वरोगप्रशमनमायुर्वर्धनमुत्तमम् ॥११॥
अमित्रदमनं पार्थ संग्रामे जयवर्द्धनम् ।
वर्द्धनं धनपुत्राणामादित्यहृदयं शृणु ॥१२॥

श्री भगवान् कहते हैं—हे अर्जुन ! यह सब मंगलों में मांगल्य प्रदान करने वाला है। यह सब पापों का नाश करने वाला है। सब प्रकार के रोगों को दूर करने वाला है और आयु को बढ़ाने वाला है। हे पार्थ ! यह शत्रुओं को नष्ट कराने वाला, संग्राम में विजय प्राप्त कराने वाला, धन और पुत्र की वृद्धि कराने वाला है इस आदित्य हृदय स्तोत्र को सुनो ॥११-१२॥

यच्छ्रुत्वा सर्वपापेभ्यो मुच्यते नात्र संशयः ।
त्रिषुलोकेषु विख्यातं निःश्रेयसकरं परम् ॥१३॥
देव देवं नमस्कृत्य प्रातरुत्थाय चार्जुन ।
विघ्नान्यनेक रूपाणि नश्यन्ति स्मरणादपि ॥१४॥

आगे श्री भगवान् कहते हैं कि इसमें कोई सन्देह नहीं है इस स्तोत्र को सुनकर मनुष्यमात्र सब प्रकार के पापों से मुक्त हो जाता है, यह तीनों लोकों में विख्यात और महान् कल्याणकारी है। हे अर्जुन ! सुबह उंठकर सूर्यदेव को प्रणाम करने और दर्शन मात्र से ही सभी विघ्न-बाधाएँ नष्ट हो जाती हैं ॥१३-१४॥

तस्मात् सर्व प्रयत्नेन सूर्यमावाहयेत् सदा ।
आदित्यहृदयं नित्यं जाप्यं तच्छ्रुणु पाण्डव ॥१५॥
यज्जपान्मुच्यते जन्तुर्दारिद्रयादाशुदुस्तरात् ।
लभते च महासिद्धिं कुष्ठ व्याधि विनाशनम् ॥१६॥

श्री भगवान् अर्जुन को बताते हुए कहते हैं कि सब यत्नों से सूर्य भगवान् की आराधना करनी चाहिए एवं प्रतिदिन आदित्य हृदय का जप व पाठ करना चाहिए। इसके जप करने से साधक को सब प्रकार की विपन्नता दूर होकर सुख-वैभव की प्राप्ति होती है तथा कुष्ठ व अन्य बीमारियाँ भी समूल नष्ट होकर आरोग्य हो जाता है ॥१५-१६॥

अस्मिन् मन्त्रे ऋषिश्छन्दो देवता शक्तिरेव चः ।
सर्वमेव महाबाहो कथयामि तवाग्रतः ॥१७॥
मया ते गोपितं न्यासं सर्वशास्त्रप्रबोधितम् ।
अथ ते कथयिष्यामि उत्तमं मन्त्रमेव च ॥१८॥

श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि हे महाबाहो ! इस मन्त्र में ऋषि, छन्द देवता और शक्ति हैं वह सब कुछ मैं तुमसे कहता हूँ। सभी धर्मशास्त्रों में गुप्त न्यास एवं उत्तम मन्त्र भी मैं तुमको बताता हूँ॥१७-१८॥

अथ विनियोग मन्त्र

ॐ अस्य श्रीआदित्यहृदयस्तोत्रमन्त्रस्य।
श्रीकृष्ण ऋषिः श्रीसूर्यात्मा त्रिभुवनेश्वरो देवता।
अनुष्टुप् छन्दः हरित हय रथं दिवाकरं घृणिरिति बीजम्।
ॐ नमो भगवते जितवैश्वानर जातवेदसे इति शक्तिः।
ॐ नमो भगवते आदित्याय नमः इति कीलकम्।
ॐ अग्नि गर्भ देवता इत्यस्त्रम्।
ॐ नमो भगवते तुभ्यमादित्याय नमो नमः।
श्रीसूर्यनारायण प्रीत्यर्थे जपे विनियोगः।

इस आदित्य हृदय स्तोत्र रूप मन्त्र का श्रीकृष्ण ऋषि है। श्री सूर्य रूपी तीन लोक के स्वामी देवता है। अनुष्टुप् छन्द है। 'हरितहयरथं दिवाकरं घृणिः' यह बीज है। 'ॐ नमो भगवते जितवैश्वानरजातवेदसे' यह शक्ति है। 'ॐ नमो भगवते आदित्याय नमः' यह कीलक है। 'ॐ अग्निगर्भ देवता' यह अस्त्र है। 'ॐ नमो भगवते तुभ्यमादित्याय नमो नमः' यह मन्त्र है। श्री सूर्य नारायण की प्रसन्नता निमित्त जप का विनियोग है।

अथ अङ्गन्यासः

ॐ हां अङ्गुष्ठाभ्यां नमः, ॐ हीं तर्जनीभ्यां नमः।
ॐ हूं मध्यमाभ्यां नमः, ॐ हैं अनामिकाभ्यां नमः।
ॐ हौं कनिष्ठिकाभ्यां नमः।
ॐ हः करतलकर पृष्ठाभ्यां नमः, ॐ हां हृदयाय नमः।
ॐ हीं शिरसे स्वाहा, ॐ हूं शिखायै वषट्।
ॐ हैं कवचाय हुम्, ॐ हौं नेत्रत्रयाय वौषट्।
ॐ हः अस्त्राय फट्, ॐ हां हीं हूं हैं हौं हः।

॥ इति दिग्बन्धः ॥

ऐसे न्यास करें—अँगूठों से, तर्जनी अँगुलियों से, बीचली अँगुलियों से, अनामिका अंगुलियों से, छोटी अँगुलियों से, हथेली और उलटे हाथ

दीप्ता आदित्य
सूक्ष्मा भास्कर
जया भानु
भद्रा रवि
विभूति सूर्य
विमला दिवाकर
अमोघा मार्तण्ड
विद्युता तपन
श्रीं

से, हृदय के, मस्तक के, शिखा के दोनों कब्जों के, नेत्र और ललाट को तीन अँगुली लगाकर, हथेलियों को मिलाकर ॐ हां हीं हूं हैं हौं हः ऐसे दिग्बंध करना।

अथ ध्यानम्

भास्वद्रत्नाढ्यमौलिः स्फुरदधर रुचारञ्जितश्चारू केशो,
भास्वान् यो दिव्यतेजाः करकमलयुतः स्वर्णवर्णप्रभाभिः।
विश्वाकाशावकाशग्रहपति शिखरे भाति यश्चोदयाद्रौ,
सर्वानन्दप्रदाता हरिहरनमितः पातु मां विश्वचक्षुः ॥१॥

जो रत्नों से जड़े हुए दमकते मुकुट वाले हैं, होंठों के फड़कने से जिनकी कान्ति और तेज़ हो गई है, जो सुन्दर केश वाले हैं, जिनका तेज दिव्य है, जो हाथ में कमल लिए हुए हैं, जिनकी कान्ति सोने के समान है, जो विश्वरूपी आकाश के समस्त ग्रहों के स्वामी है, उदय होते समय जिनकी कान्ति अधिक शोभायमान होती है। वह सब प्रकार के आनन्द के स्वामी और प्रदायक़ विष्णु जी और श्री शंकर जी द्वारा सदैव पूजनीय है। वह विश्वचक्षु भगवान् सूर्य सदैव मेरी रक्षा करें ॥१॥

अथ यन्त्रोद्धारः

पूर्वमष्टदलं पद्मं प्रणवादि प्रतिष्ठितम्।
माया बीजं दलाष्टाग्रे यन्त्रमुद्धारयेदिति ॥२॥
आदित्यं-भास्करं भानुं रविं सूर्यं दिवाकरम्।
मार्तण्डं तपनं चेति दलेष्वष्टसु योजयेत् ॥३॥

सबसे पहले अष्टदल कमल में प्रणव की स्थापना करें फिर माया बीज से दल के आगे के भाग में लिखकर मन्त्रोद्धार करें। आदित्य, भास्कर, भानु, रवि, सूर्य, दिवाकर, मार्तण्ड और तपन नाम उन आठों दल के अग्र भाग पर लिखें ॥२-३॥

दीप्ता सूक्ष्मा जया भद्रा विभूतिर्विमला तथा।
अमोघा विद्युता चेति मध्ये श्रीः सर्वतोमुखी ॥४॥
सर्वज्ञं सर्वगंश्चैव सर्वकारण देवताम्।
सर्वेशं सर्वहृदयं नमामि सर्वसाक्षिणम् ॥५॥

दीप्ता, सूक्ष्मा, जया, भद्रा, विभूति, विमला, अमोघा, विद्युता आदि का

भी इन्हीं अष्टदल पर उपरोक्त के साथ ही लेखन करें। श्री को मध्य में लिखें। इस यन्त्र को स्थापित करके आगे के श्लोकों का पाठ करें। सब कुछ जानने वाले, सर्वत्र गमन करने वाले, सबके कारण, सबके देवता, सबके हृदय में वास करने वाले सबके साक्षी सूर्य देव को नमस्कार करता हूँ ॥४-५॥

सर्वात्मा सर्वकर्त्ता च सृष्टि जीवन पालकः।
हितः स्वर्गापवर्गश्च भास्करेश नमोऽस्तुते ॥६॥
नमोनमस्तेऽस्तु सदाविभावसो सर्वात्मने सप्तहयाय भानवे।
अनन्त शक्तिर्मणि भूषणेन ददस्वभुक्तिममुक्तिमव्ययाम् ॥७॥

हे भास्कर भगवान् ! आप सबकी आत्मा, सर्वकर्त्ता, सृष्टि में जीवों का पालन करने वाले, स्वर्ग और मोक्ष को प्रदान करने वाले हैं आपको नमस्कार है। हे विभावसु सूर्य ! हे सबकी आत्मा ! हे सात घोड़ों के रथ वाले भानु ! हे अनन्त शक्ति वाले और मणियुक्त भूषणों से शोभित आपको प्रणाम है। आप मुझे अपनी भक्ति और नाश न होने वाला मोक्ष प्रदान करें ॥६-७॥

अथऽगन्यास

अर्कं तु मूर्धिन विन्यस्य ललाटे तुरविंन्यसेत्।
विन्यसे त्रेत्रयोः सूर्यं कर्णयोश्च दिवाकरम् ॥८॥
नासिकायां न्यसेद्भानुं मुखे वै भास्करंन्यसेत्।
पर्जन्यमोष्ठयोश्चैव तीक्ष्णं जिह्वान्तरेन्यसेत् ॥९॥

मस्तक पर अर्क नाम सूर्य को, ललाट पर रवि को, दोनों नेत्रों पर सूर्य को तथा दोनों कानों में दिवाकर को न्यास करें। नाक में भानु को, मुख में भास्कर को, दोनों ओष्ठों में पर्जन्य को, जिह्वा के बीच में तीक्ष्ण को न्यास करें ॥८-९॥

सुवर्ण रेतसं कण्ठे स्कन्धयोस्तिग्मतेजसम्।
बाहवोस्तु पूषणं चैव मित्रं वै पृष्ठतोन्यसेत् ॥१०॥
वरुणं दक्षिणे हस्ते त्वष्टारं वामतःकरे।
हस्तावुष्ण करः पातु हृदयं पातुभानुमान् ॥११॥

सुवर्णरिता को कण्ठ में, तिग्म तेज का कन्धों पर, बाँहों पर पूषण का और पीठ पर मित्र को न्यास करें। दाहिने हाथ में वरुण का, बाएँ हाथ में त्वष्टा का, दोनों हथेलियों में आवुष्ण का, हृदय में भानुमान् का न्यास करें ॥१०-११॥

उदरे तु यम विन्यादादित्यं नाभिमण्डले।
कटयां तु विन्यसेद्धं सं रुद्र मूर्वोस्तु, विन्यसेत् ॥१२॥
जान्वोस्तु गोपतिं न्यस्य सवितारं तुजंघयो।
पादयोश्च विवस्वन्तं गुल्फयोश्च दिवाकरम् ॥१३॥

यम को उदर में, आदित्य को नाभि में, हंस को कमर में तथा रुद्र को दोनों जाँघों में न्यास करें। गोपति को घुटनों में, सविता को जङ्घाओं में, विवस्वान् को पाँवों पर, दिवाकर को टकनों पर न्यास करें ॥१२-१३॥

बाह्यतस्तु तमोध्वंसं भगमभ्यन्तरेन्यसेत्।
सर्वांगेषु सहस्रांशुं दिग्विदिक्षुभगंन्यसेत् ॥१४॥
एष आदित्य विन्यासो देवानामपि दुर्लभः।
इमं भक्त्यान्यसेत् पार्थ स याति परमांगतिम् ॥१५॥

श्री भगवान् आगे कहते हैं कि तमोध्वंस को बाहर, भगनामक को भीतर, सहस्रांशु को सब अङ्गों में तथा भगनामक को सभी दिशाओं और कोणों में न्यास करें। हे अर्जुन ! यह आदित्य का न्यास देवताओं को भी दुर्लभ है। जो भी भक्तिपूर्वक इस न्यास को करेगा उसे निश्चय ही परमगति प्राप्त होगी ॥१४-१५॥

काम क्रोध कृतात्पापान्मुच्यते नात्र संशयः।
सर्पादपि भयं नैव संग्रामेषु पथिष्वपि ॥१६॥
रिपु संकटकालेषु तथा चोर समागमे।
त्रिसन्ध्यं जपतो न्यासं महापातक नाशनम् ॥१७॥

यह न्यास करने से मनुष्य जो पाप, काम व क्रोध के वश में होकर करता है उनसे वह छुटकारा पा जाता है। संग्राम में जाते हुए उसे सर्प आदि विषैले जन्तुओं का भी कुछ भय नहीं रहता है। शत्रु के द्वारा संकट प्रदान करने में, चोरों के मिलने से, तीनों संध्याओं में यह न्यास करने से महापातक भी नष्ट हो जाते हैं ॥१६-१७॥

विस्फोटकालमुत्पन्नं तीव्रज्वर समुद्भवम्।
शिरोरोगं नेत्ररोगं सर्वव्याधि विनाशनम् ॥१८॥
कुष्ठव्याधिस्तथाद्धु रोगाश्च विविधाश्चये।
जप्यमाने विनश्यन्ति शृणु भक्त्या तदर्जुन ॥१९॥

श्रीकृष्ण जी कहते हैं कि शीतला माता तीव्र ज्वर से उत्पन्न कष्ट, सिर का रोग, नेत्र का रोग और सब व्याधियाँ इसके पाठ करने से दूर

हो जाती है। कुष्ठ रोग, दाद एवं अनेक प्रकार की बीमारियाँ इसके पाठ मात्र से ही नष्ट हो जाती हैं अतः हे पार्थ ! इसे भक्तिपूर्वक सुनो ॥१८-१९॥

आदित्यो मन्त्र संयुक्त आदित्यो भुवनेश्वरः।
आदित्यान्ना परो देवो ह्यादित्यः परमेश्वरः ॥२०॥
आदित्यमार्चयद्ब्रह्मा शिव आदित्यमार्चयत्।
यदादित्यमयं तेजो ममतेजस्तदर्जुन ॥२१॥

श्री भगवान् अर्जुन से कहते हैं कि आदित्य ही मन्त्रों से युक्त है, आदित्य भगवान् ही भुवनेश्वर हैं, आदित्य ही परमेश्वर हैं अर्थात इनसे बढ़कर और कोई देवता नहीं। ये ही तीनों लोकों के स्वामी हैं। ब्रह्मा जी ने और शिवजी ने सूर्य भगवान् का पूजन किया। जो सूर्य का तेज दिखाई देता है वह मेरा ही तेज है ॥२०-२१॥

आदित्यं मन्त्र संयुक्तमादित्यं भुवनेश्वरम्।
आदित्यं ये प्रपश्यन्ति मां पश्यन्तिनसंशयः ॥२२॥
त्रिसन्ध्यमर्चयेत् सूर्यं स्मरेद्भक्त्या तु योनरः।
न स पश्यति दारिद्रियं जन्म जन्मनिचार्जुन ॥२३॥

तीनों लोकों के स्वामी और मन्त्रों से युक्त सूर्य भगवान् को जो मनुष्य देखते हैं वे मुझे ही देखते हैं इसमें कोई सन्देह नहीं होना चाहिए। हे अर्जुन ! जो मनुष्य श्रद्धा और भक्तिपूर्वक प्रातःकाल, मध्याह्न तथा सायंकाल सूर्य भगवान् का पूजन करता है वह किसी जन्म में भी दरिद्र नहीं होता ॥२२-२३॥

एतत्ते कथितं पार्थ आदित्य हृदयंमया।
श्रण्वन्मुक्त्वा च पापेभ्यः सूर्य लोकेमहीयते ॥२४॥
ॐ नमो भगवते तुभ्यमादित्याय नमो नमः।
आदित्यः सविता सूर्यः खगः पूषागभस्तिमान् ॥२५॥

श्री कृष्ण कहते हैं कि हे पार्थ ! यह जो मैंने आदित्यहृदय कहा है इसके सुनने मात्र से ही सब प्रकार के पापों से छुटकारा मिल जाता है तथा अन्त में सूर्यलोक की प्राप्ति होती है। भगवान् आदित्य आपको बारम्बार प्रणाम है। आदित्य, सविता, सूर्य, खग, पूषा और गभस्तिमान आपको नमस्कार है ॥२४-२५॥

सुवर्णः स्फटिको भानुः स्फुरितो विश्वतापनः।
रविर्विश्वो महातेजाः सुवर्णः सुप्रबोधकः ॥२६॥

हिरण्य गर्भस्त्रिशिरा स्तपनो भास्करो रविः।
मार्तण्डो गोपतिः श्रीमान् कृतज्ञश्च प्रतापवान् ॥२७॥

सुवर्ण के समान, स्फटिक के तुल्य भानु, प्रकाशमान, संसार को तपाने वाले, रवि, सम्पूर्ण विश्व में महान् तेज वाले, उत्तम वर्ण वाले एवं सुप्रबोधक आपको नमस्कार है। हिरण्यगर्भ, तीन शिरधारी, तपाने वाले भास्कर, रवि, मार्तण्ड, गोपति, श्रीमान, कृतज्ञ, प्रतापवान आपको नमस्कार है ॥२६-२७॥

तमिस्रहा भगो हंसो नासत्यश्च तमो नुदः।
शुद्धो विरोचनः केशी सहस्रांशुर्महाप्रभुः ॥२८॥
विवस्वान् पूषणो मृत्युर्मिहिरो जामदग्न्यजित्।
धर्म रश्मिः पतंगश्च शरण्योऽमित्रहा तपः ॥२९॥

अन्धकार को मिटाने वाले, भगनामा, हंसरूपी नासत्य, अँधेरे के नाशक, शुद्ध, विरोचन केशी हजारों किरणों वाले महाप्रभु आपको नमस्कार है। विवस्वान पूषण, मृत्यु रूप मिहिर, परशुराम को जीतने वाले रामचन्द्रसमान, धर्म, रश्मि, पतंग, शरणागतों पर कृपा करने वाले, मित्र, तप स्वरूप आपको नमस्कार है ॥२८-२९॥

दुर्विज्ञेयगतिः शूर स्तेजोराशिर्महायशाः।
शम्भुश्चित्रांगदः सौम्यो हव्यकव्य प्रदायकः ॥३०॥
अंशुमानुत्तमो देव ऋग्यजुः साम एव च।
हरिदश्वस्तमोदारः सप्तसप्तिर्मरीचिमान् ॥३१॥

जिनकी गति नहीं जानी जा सके, शूरवीर, तेज राशि वाले, महान् यशस्वी, शम्भु रूप चित्र, विभिन्न प्रकार के अंगद वाले, सौम्य, हव्य-कव्य प्रदान करने वाले आपको नमस्कार है। अंशुमान, उत्तम देव, ऋगु, यजु और सामवेद रूप, हरे घोड़ों वाले, अन्धकार को चीरने वाले, सात घोड़ों वाले, किरणों वाले आपको नमस्कार है ॥३०-३१॥

अग्निगर्भोऽदितेः पुत्रः शम्भुस्तिमिर नाशनः।
पूषा विश्वम्भरो मित्रः सुवर्णः सुप्रतापवान् ॥३२॥
आतपी मण्डली भास्वान् स्तपनः सर्व तापनः।
कृतविश्वो महा तेजाः सर्व रत्न मयोद्भवः ॥३३॥

अग्नि को गर्भ में रखने वाले, अदिति पुत्र, शम्भु रूप, अन्धकार का नाश करने वाले, पूषण, विश्वम्भर, मित्र, सुवर्ण के समान प्रतापवान आपको नमस्कार है आतप वाले, मण्डल वाले, भास्वान, तापन, सबको तपाने वाले,

विश्व को चलाने वाले, महातेजस्वी, सब रत्न प्रचुर वस्तुओं की उत्पत्ति कराने वाले प्रभु आपको नमस्कार है ॥३२-३३॥

अक्षरश्च क्षरश्चैव प्रभाकर विभाकरौ।
चन्द्रश्चन्द्राङ्गदः सौम्यो हव्य कव्यप्रदायकः ॥३४॥
अङ्गारको ऽगदोऽगस्ती रक्ताङ्गश्चाङ्ग वर्द्धनः।
बुद्धौ बुद्धासनो बुद्धिर्बुद्धात्मा बुद्धिवर्द्धनः ॥३५॥

अक्षर, क्षर, प्रभाकर, विभाकर, चन्द्र, चन्द्रांगद, सौम्य, हव्य कव्य प्रदायक आपको नमस्कार है। अङ्गारक, गदा, अगस्ती, रक्ताङ्ग, अङ्गवर्द्धन, बुद्ध, बुद्धासन, बुद्धिरूप, बुद्धात्मा, बुद्धि को बढ़ाने वाले आपको नमस्कार है ॥३४-३५॥

बृहद्भानुर्बृहद्भासो बृहद्धात्मा बृहस्पतिः।
शुक्लस्त्वं शुक्लरेतास्त्वं शुक्लांगःशुक्लभूषणः ॥३६॥
शनिमान् शनिरूपस्त्वं शनैर्गच्छसि सर्वदा।
अनादिरादि रादित्यस्तेजो राशिर्महा तपाः ॥३७॥

आप बहुत-सी किरणों वाले, बड़ी कान्ति वाले, बड़े तेज वाले, बृहस्पति रूप हो, आप शुक्ल हो, शुक्लरेता हो, शुक्ल अङ्ग वाले, शुक्ल भूषण वाले हो। शनिवाले हो, शनि हो, सदा धीरे चलते हो, अनादि, आदि, आदित्य तेज की राशि वाले हो, महान् तप वाले हो, आपको नमस्कार है ॥३६-३७॥

अनादिरादि रूपस्त्व मादित्यो दिक्पतिर्यमः।
भानुमान् भानुरुपस्त्वं स्वभानुभानुदीप्तिमान् ॥३८॥
धूमकेतुर्महाकेतुः सर्वकेतुरनुत्तमः।
तिमिरा वरणः शम्भुः स्रष्टा मार्तण्ड एव च ॥३९॥

अनादि आदि रूप हो, आदित्य दिशाओं के स्वामी हो, सबके नियन्ता, भानुमान्, भानुस्वरूप हो, अपनी किरणों वाले, भानु दीप्तिमान् हो। धूमकेतू, महाकेतू, सर्वकेतू, अतिउत्तम, अन्धकार को समेटने वाले, शम्भु रचने वाले और मार्तण्ड हो आपको नमस्कार है ॥३८-३९॥

नमः पूर्वाय गिरये पश्चिमाय नमोनमः।
नमोत्तराय गिरये दक्षिणाय नमो नमः ॥४०॥
नमो नमः सहस्रांशो ह्यादित्याय नमोः नमः।
नमः पद्म प्रबोधाय नमस्ते द्वादशात्मने ॥४१॥

पूर्व दिशा के पर्वत को नमस्कार है पश्चिम दिशा के पर्वत को नमस्कार

है, उत्तर दिशा के पर्वत को नमस्कार है, दक्षिण दिशा के पर्वत को नमस्कार है। हे हजारों किरणों वाले आदित्य आपको नमस्कार है। कमलों को खिलाने वाले एवं द्वादश स्वरूप वाले आपको नमस्कार है ॥४०-४१॥

नमो विश्व प्रबोधाय नमो भ्राजिष्णु जिष्णुवे।
ज्योतिषे च नमस्तुभ्यं ज्ञानाकार्य नमोनमः ॥४२॥
प्रदीप्ताय प्रगल्भाय युगान्ताय नमो नमः।
नमस्ते होतृपतये पृथिवी पतये नमः ॥४३॥

विष्णु के समान, सम्पूर्ण विश्व को जगाने वाले, प्रकाशवान्, आपको नमस्कार है। ज्योतिस्वरूप एवं ज्ञानस्वरूप सूर्य को नमस्कार है। प्रदीप्त प्रगल्भ, युग का अन्त करने वाले को होतृपति एवं पृथ्वीपति को नमस्कार है ॥४२-४३॥

नमो ओंकार वषट्कार सर्वयज्ञ नमोऽस्तुते।
ऋग्वेदादि यजुर्वेद सामवेद नमोऽस्तुते ॥४४॥
नमो हाटक वर्णाय भास्कराय नमोनमः।
जयाय जय भद्राय हरिदश्वाय ते नमः ॥४५॥

हे ओंकार रूप, वषटकार रूप, सर्वयज्ञ रूप, ऋग्वेद रूप, यजुर्वेद रूप और सामवेद रूप आपको नमस्कार है। हे सुवर्ण के समान वर्ण वाले भास्कर को, जय स्वरूप, जय भद्र, हरे घोड़ों वाले सूर्य को नमस्कार है ॥४४-४५॥

दिव्याय दिव्य रूपाय ग्रहाणां पतये नमः।
नमस्ते शुचये नित्यं नमः कुरुकुलात्मने ॥४६॥
नमस्त्रैलोक्यनाथाय भूतानां पतये नमः।
नमः कैवल्यनाथाय नमस्ते दिव्य चक्षुषे ॥४७॥

दिव्या, दिव्य रूप, ग्रहों के स्वामी, नित्य शुद्ध रूप, कुरुकुल के उपास्य स्वरूप को नमस्कार है। तीनों लोकों के स्वामी, सब प्राणियों के स्वामी, कैवल्य मोक्ष के स्वामी, दिव्य नेत्र स्वरूप को नमस्कार है ॥४६-४७॥

त्वं ज्योतिस्त्वं द्युतिर्ब्रह्मात्वं विष्णुस्त्वंप्रजापतिः।
त्वमेव रुद्रो रुद्रात्मा वायुरग्नि स्त्वमेव च ॥४८॥
योजनानां सहस्रे द्वे द्वेशते द्वे च योजने।
एकेन निमिषार्द्धेन क्रममाण नमोऽस्तुते ॥४९॥

तुम ही ज्योति, तुम ही कान्ति, तुम ही ब्रह्मा, तुम ही विष्णु एवं तुम ही प्रजापति हो। तुम ही रुद्र, तुम ही रुद्र स्वरूप, तुम ही वायु और तुम

ही अग्नि हो। दो हजार दो सौ दो योजन को केवल आधे पल में पार करने वाले हो, तुम्हें नमस्कार है ॥४८-४९॥

नव योजन लक्षाणि सहस्रद्विशतानि च।
यावद्घटी प्रमाणेन क्रममाण नमोऽस्तुते ॥५०॥
अग्रतश्च नमस्तुभ्यं पृष्ठतश्च सदा नमः।
पार्श्वतश्च नमस्तुभ्यं नमस्ते चास्तु सर्वदा ॥५१॥

नौ लाख एक हजार दो सौ योजन एक घड़ी से कम में ही पार करने वाले आपको नमस्कार है। आपको आगे के भाग से, आपको पीछे के भाग से, आपको पार्श्व भाग से एवं सब ओर से प्रणाम है ॥५०-५१॥

नमः सुरारि हंत्रे च सोम सूर्याग्नि चक्षुषे।
नमो दिव्याय व्योमाय सर्व तन्त्र मयायच ॥५२॥
नमो वेदान्त वेद्याय सर्वं कर्मादि साक्षिणे।
नमो हरित वर्णाय सुवर्णाय नमो नमः ॥५३॥

देवताओं के शत्रुओं को मारने वाले, सोम, सूर्य, अग्नि के समान नेत्र वाले, दिव्य स्वरूप, आकाश के समान निर्लेप और सब तन्त्रों से प्रतिपादित आपको नमस्कार है। वेदान्त से जानने योग्य, सब कर्मों के मुख्य साक्षी, हरित वर्ण वाले एवं सुवर्ण स्वरूप को बार-बार नमस्कार है ॥५२-५३॥

अरुणो माघ मासे तु सूर्यो वै फाल्गुनेतथा।
चैत्र मासे तु वेदाङ्गो भानुर्वैशाख तापनः ॥५४॥
ज्येष्ठमासे तपेदिन्द्र आषाढ़े तपते रविः।
गभस्तिः श्रावणे मासे यमो भाद्रपदे तथा ॥५५॥

माघ मास में अरुण, फाल्गुन मास में सूर्य, चैत्र मास में वेदाङ्ग, वैशाख मास में भानु तपते हैं। ज्येष्ठ मास में इन्द्र, आषाढ़ मास में रवि श्रावण में गभस्ति और भाद्रपद में यमनामा तपते हैं ॥५४-५५॥

इषे सुवर्णं रेताश्च कार्तिके च दिवाकरः।
मार्गशीर्षे तपेन्मित्रः पौषे विष्णुः सनातनः ॥५६॥
पुरुषस्त्वधिके मासे मासाधिक्येतु कल्पयेत्।
इत्येते द्वादशादित्याः काश्यपेयाः प्रकीर्तिताः ॥५७॥

आश्विन में सुवर्णरिता, कार्तिक में दिवाकर, मार्गशीर्ष में मित्र तथा पौष में सनातन विष्णुरूप तपते हैं जिस साल में अधिक मास हो। उस

अधिक मास में पुरुषोत्तम की कल्पना करनी चाहिए। ये बारह मासों के आदित्य कश्यप जी के पुत्र कहे हैं ॥५६-५७॥

उग्ररूपा महात्मानस्तपन्ते विष्णुरूपिणः।
धर्मार्थ काम मोक्षाणां प्रस्फुटाहेतवो नृप ॥५८॥
सर्वपापहरं चैव मादित्यं संप्रपूजयेत्।
एकधा दशधा चैव शतधा च सहस्त्रधा ॥५९॥

विश्व रूप एवं उग्ररूप महात्मा तपते हैं और हे राजन ! धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इसी के कारण हैं। सब पापों को हरने वाले आदित्य की एक बार, दस बार, सौ बार और हजारों बार पूजा करनी चाहिए ॥५८-५९॥

तपन्ते विश्वरुपेण सृजन्ति संहरन्तिच।
एष विष्णुः शिवश्चैव ब्रह्मा चैव प्रजापतिः ॥६०॥
महेन्द्रश्चैव कालश्च यमो वरुण एवच।
नक्षत्रग्रह ताराणामधिपो विश्व तापनः ॥६१॥

विश्व स्वरूप आदित्य ही तपते हैं ये ही सृष्टि की रचना एवं संहार करते हैं। ये ही सूर्य, विष्णु, शिव, ब्रह्मा और प्रजापति हैं। ये ही इन्द्र, काल, यम, वरुण, नक्षत्र, ग्रह, तारों के स्वामी और विश्व को तपाने वाले हैं ॥६०-६१॥

वायुरग्निधनाध्यक्षो भूतकर्ता स्वयं प्रभुः।
एष देवोहि देवानां सर्व माप्यायते जगत् ॥६२॥
एष कर्ता हि भूतानां संहर्तारक्षकस्तथा।
एष लोकानुलोकश्च सप्तद्वीपाश्च सागराः ॥६३॥

वायु, अग्नि, धन के अध्यक्ष अर्थात् कुबेर, प्राणियों के सृजनकर्ता स्वयं सूर्य भगवान् ही हैं। ये ही समस्त देवों के देव हैं, समस्त जगत् के पालन कर्ता हैं। ये ही संसार के समस्त प्राणियों के सृजन करने वाले, संहार करने वाले और संरक्षक हैं। लोक अनुलोक, सप्तद्वीप एवं सागर यही हैं ॥६२-६३॥

एष पाताल सप्तस्था दैत्य दानवराक्षसाः।
एष धाता विधाता च बीजं क्षेत्रंप्रजापतिः ॥६४॥
एष एव प्रजानित्यं संवर्धयतिरश्मिभिः।
एष यज्ञः स्वधा स्वाहा हींः श्रीश्चपुरुषोत्तमः ॥६५॥

यही सात पातालों में निवास करने वाले, दैत्य, दानव, राक्षस, धाता-

विधाता, बीज क्षेत्र एवं प्रजापति हैं। यही अपनी किरणों से प्रजा को नित्य पालते हैं। सूर्य ही यज्ञ, स्वधा, स्वाहा, ह्रीं, श्रीं एवं पुरुषोत्तम हैं ॥६४-६५॥

एष भूतात्मको देवः सूक्ष्मोऽव्यक्तः सनातनः।
ईश्वरः सर्वभूतानां परमेष्ठी प्रजापतिः ॥६६॥
कालात्मा सर्वभूतात्मा वेदात्मा विश्वतोमुख।
जन्म मृत्यु जरा व्याधि संसार भयनाशनः ॥६७॥

सूर्य भगवान् ही समस्त प्राणियों के हृदय में वास करने वाले हैं। यह ही सूक्ष्म, अव्यक्त, सनातन, समस्त प्राणियों के ईश्वर, परमेष्ठी एवं प्रजापति हैं। कालरूपी, सर्वप्राणिरूपी, वेदस्वरूप, समस्त विश्व पर दृष्टि रखने वाले, जन्म, मृत्यु, बुढ़ापा, रोग तथा संसार के भय को नाश करने वाले सूर्य भगवान् ही हैं ॥६६-६७॥

दारिद्रियव्यसनध्वंसी श्रीमान् देवो दिवाकरः।
विकर्तनो विवस्वांश्च मार्तण्डो भास्करोरविः ॥६८॥
लोक प्रकाशकः श्रीमान् ल्लोकचक्षुग्रहेश्वरः।
लोकसाक्षी त्रिलोकेशः कर्ता हर्ता तमिस्रहा ॥६९॥

दरिद्रता एवं व्यसन के नाश करने वाले श्रीमान्, देव, दिवाकर, विकर्तन, विवस्वान, मार्तण्ड, भास्कर, रवि आदि सूर्य भगवान् ही हैं। समस्त संसार को प्रकाशित करने वाले, श्रीमान्, लोकों के नेत्ररूप, ग्रहों के स्वामी, लोकों के साक्षी, तीनों लोकों के स्वामी, लोकों के कर्ता-हर्ता एवं अन्धकार का नाश करने वाले स्वयं सूर्यदेव ही हैं ॥६८-६९॥

तपन स्तापनश्चैव शुचिः सप्ताश्ववाहनः।
गभस्तिहस्तो ब्रह्मण्यः सर्वदेव नमस्कृतः ॥७०॥
आयुरारोग्यमैश्वर्यं नरा नार्यश्च मन्दिरे।
यस्य प्रसादात्सन्तुष्टि रादित्य हृदयं जपेत् ॥७१॥

सूर्यदेव ही तपन, तपाने वाले, शुद्ध, सात घोड़ों के वाहन वाले, किरणों रूपी हाथ वाले, ब्रह्माण्ड के सभी देवताओं द्वारा नमस्कृत हैं। जिसकी प्रसन्नता से आयु, आरोग्य, ऐश्वर्य, स्थान में स्त्री, पुरुष प्राप्त हो जाते हैं ऐसे आदित्यहृदय स्तोत्र का पाठ करना चाहिए ॥७०-७१॥

इत्येतैर्नामभिः पार्थ आदित्यं स्तौति नित्यशः।
प्रात रुत्थाय कौन्तेय तस्य रोगभयं न हि ॥७२॥

पातकान्मुच्यते पार्थ व्याधिभ्यश्च न संशयः।
एक सन्धयं द्विसन्ध्यं वा सर्व पापैः प्रमुच्यते ॥७३॥

श्रीकृष्ण कहते हैं कि हे पार्थ ! जो सुबह उठकर इन नामों से पढ़कर जो नित्य स्तुति करता है उसे किसी प्रकार के रोग का भय नहीं रहता है। हे अर्जुन ! जो सन्ध्या, द्विसन्ध्या, त्रिसन्ध्या में पाठ करता है वह सब पापों एवं व्याधियों से मुक्त हो जाता है इसमें कोई सन्देह नहीं है ॥७२-७३॥

त्रिसन्ध्यं जपमानस्तु पश्येच्च परमंपदम्।
यदह्नात्कुरुते पापं तद्हना प्रतिमुच्यते ॥७४॥
यद्रात्र्या कुरुते पापं तद्रात्र्यात्प्रतिमुच्यते।
द्दु स्फोटक कुष्ठानि मण्डलानिविषूचिका ॥७५॥

जो मनुष्य तीनों सन्ध्याओं में इस स्तोत्र का जप करता है वह परमपद प्राप्त करता है जो पाप दिन में किया जाता है वह दिन में पाठ करने से दूर हो जाता है। जो पाप रात्रि में किया गया हो वह रात्रि में ही पाठ करने से छूट जाता है। अनेक रोग जैसे दाद, फोड़ा, कुष्ठ, हैजा आदि सूर्यदेव की उपासना से शीघ्र ही नष्ट हो जाते हैं ॥७५-७५॥

सर्वव्याधि महारोग भूतबाधास्तथैव च।
डाकिनी शाकिनी चैव महारोग भयं कुतः ॥७६॥
ये चान्ये दुष्ट रोगाश्च ज्वरातीसारका दयः।
जपमानस्य नश्यन्ति जीवेच्च शरदां शतम् ॥७७॥

सभी प्रकार की बाधाएँ, महारोग, भूत बाधाएँ, डाकिनी-शाकिनी आदि के भय एवं रोग सूर्यदेव की पूजा से दूर हो जाते हैं। जो मनुष्य सूर्य भगवान् के इस स्तोत्र का जप करता है उसके ज्वर, अतिसार एवं अन्य दुष्ट रोग दूर हो जाते हैं और वह सौ बरस जीता है ॥७६-७७॥

सम्वत्सरेण मरणं यदातस्य ध्रुवं भवेत्।
आशीर्षां पश्यतिच्छायां होरात्रं धनञ्जय ॥७८॥
यस्त्विदं पठते भक्त्या भानोवरि महात्मनः।
प्रातः स्नाने कृते पार्थ एकाग्र कृतमानसः ॥७९॥

हे धनंजय ! जो मनुष्य रात में या दिन में भी अपनी परछाई में सिर नहीं देखता वह एक वर्ष के बाद निश्चय ही मृत्यु को प्राप्त होता है। हे पार्थ ! मनुष्यों को भक्तिपूर्वक एवं एकाग्र मन से, रविवार के दिन प्रातःकाल स्नान करके इसका पाठ करना चाहिए ॥७८-७९॥

सुवर्ण चक्षुर्भवति न चान्धस्तु प्रजायते।
पुत्रवान धनसम्पन्नोजायते चारुजः सुखी ॥८०॥
सर्वसिद्धि मवाप्नोति सर्वत्र विजयी भवेत्।
आदित्य हृदयं पुण्यं सूर्यनाम विभूषितम् ॥८१॥

जो मनुष्य इसका पाठ करता है उसके नेत्र सुवर्ण के समान उत्तम कहे जाते हैं वह अन्धा नहीं होता है और पुत्रवान् और बन्धुओं से सम्पन्न होकर सुखी हो जाता है। हे पार्थ, जो मनुष्य इस श्री सूर्य भगवान् के नामों से विभूषित आदित्य हृदय का पाठ करता है उसे समस्त सिद्धियां मिल जाती हैं और वह विजयी होता है ॥८०-८१॥

श्रुत्वा च निखिलं पार्थ ! सर्व पापैः प्रमुच्यते।
अतः परतरं नास्ति सिद्धिकामस्य पाण्डव ॥८२॥
एतज्जपस्व कौन्तेय येन श्रेयो ह्यवाप्स्यसि।
आदित्यहृदयं नित्यं यः पठेत् सुसमाहितः ॥८३॥

श्रीकृष्ण आगे कहते हैं कि हे पार्थ ! इस आदित्य हृदय स्तोत्र को सुनने से ही सब पापों से छुटकारा मिल जाता है। हे पाण्डव ! जिस मनुष्य को सिद्धि की इच्छा हो उसके लिए इस आदित्य हृदय से बढ़कर कोई नहीं है। हे कुन्ति पुत्र ! जो मनुष्य आदित्य हृदय स्तोत्र का नित्य ही पाठ करता है वह निश्चय ही कल्याण को प्राप्त होगा ॥८२-८३॥

भ्रूणहा मुच्यते पापात् कृतघ्नो ब्रह्मघातकः।
गोघ्नः सुरापो दुर्भोजी दुष्प्रति ग्रह कारकः ॥८४॥
पातकानि च सर्वाणि दहत्येव न संशयः।
य इदं शृणुयान्नित्यं जपेद्वापि समाहितः ॥८५॥

जो मनुष्य इसका पाठ करता है उसका भ्रूण-हत्या, कृतघ्नता, ब्रह्महत्या, गौहत्या, मदिरापान, अशुद्ध भोजन कराने का दोष, खोटा दान देने का दोष दूर हो जाता है। जो व्यक्ति इस आदित्य हृदय स्तोत्र का नित्य पाठ करता है अथवा सुनता है उसके सब पाप नष्ट हो जाते हैं इसमें कोई संशय नहीं है ॥८४-८५॥

सर्वपाप विशुद्धात्मा सूर्य लोके महीयते।
अपुत्रो लभते पुत्रान्निर्धनो धनमाप्नुयात् ॥८६॥
कुरोगी मुच्यते रोगाद्भक्त्या यः पठते सदा।
यस्त्वादित्य दिने पार्थ ! नाभिमात्रजलेस्थितः ॥८७॥

इस आदित्य हृदय के जप करने से मनुष्य सब पापों से छूटकर विशुद्ध होकर सूर्यलोक को प्राप्त होता है। निर्धन को धन एवं जिसके पुत्र नहीं होता वह पुत्रवान् हो जाता है। हे पार्थ ! जो रविवार के दिन नाभि तक के जल में खड़ा होकर इस स्तोत्र का पाठ करता है वह रोगों से छूट जाता है ॥८६-८७॥

उदयाचलमारुढं भास्करं प्रणतः स्थितः।
जपते मानवो भक्त्या शृणुयाद्वापिभक्तितः ॥८८॥
सयाति परमं स्थानं यत्र देवो दिवाकरः।
अमित्र दमनं पार्थ यदा कर्तु समारभेत् ॥८९॥
तदा प्रतिकृतिं कृत्वा शस्त्रोश्चरण पांसुभिः।
आक्रम्यवाम पादेन आदित्य हृदयं जपेत् ॥९०॥

उदयाचल पर चढ़ते हुए सूर्य को प्रणाम करके जो मनुष्य श्रद्धा एवं भक्तिपूर्वक इसका जप करता है या सुनता है वह भगवान् सूर्य के रहने के परम स्थान को प्राप्त कर लेता है। हे पार्थ ! इसका पाठ करने से ही शत्रु का विनाश प्रारम्भ हो जाता है। अगर शत्रु का विनाश करना हो तो उस शत्रु के पैर के नीचे की मिट्टी से मनुष्य की आकृति बनाकर, उसे पैर के नीच दबाकर आदित्य हृदय का जप करने से शत्रु का विनाश होता है। निम्न मन्त्र का जप करने से सब सिद्धियां प्राप्त होती हैं–

एतन्मंत्रं समाहूय सर्वसिद्धिकरं परम्

ॐ हीं हिमालीढं स्वाहा ॥ ॐ हीं निलीढं स्वाहा ॥ ॐ हीं मालीढं स्वाहा ॥

त्रिभिश्च रोगी भवति ज्वरी भवति पंचभिः।
जपैस्तु सप्तभिः पार्थ ! राक्षसा तनुमाविशेत् ॥९१॥
राक्षसेनाभि भूतस्य विकारान् शृणु पाण्डव।
गीयते नृत्यते नग्न आस्फोटयति धावति ॥९२॥

श्रीकृष्ण कह रहे हैं कि हे पार्थ ! इस मन्त्र का अगर तीन बार जप करें तो शत्रु रोगी हो जाता है, पाँच बार जप करने से शत्रु को ज्वर आ जाता है और सात बार जप करने से शत्रु राक्षसी योनि को प्राप्त होता है। हे पाण्डव ! राक्षसी योनि में शत्रु के भूत के विकारों को सुनो। वह नग्न होकर नाचता है, गाता है और इधर-उधर दौड़ता रहता है ॥९१-९२॥

शिवारुतं च कुरुते दशते क्रन्दते पुनः।
एवं संपीड्यते पार्थ ! यद्यपि स्यान्महेश्वरः ॥६३॥
किंपुनर्मानुषः कश्चिच्छौचा चार विवर्जितः।
पीडितस्य न सन्देहो ज्वरो भवतिदारुणः ॥६४॥

हे पार्थ ! वह शत्रु गीदड़ की भाँति चिल्लाता है, रोता है, हँसता है अगर शत्रु की जगह शिवशंकर होते तो उनकी भी यही दशा होती। शौच एवं आचार रहित मनुष्य की यही दशा होती है और इस प्रकार कष्ट पाते हुए उसे निस्सन्देह दारूण ज्वर होता है ॥६३-६४॥

यदा चानुग्रहं तस्य कर्तुमिच्छेच्छुभयंकरम्।
तदा सलिलमादाय जपेन्मन्त्रमिमं बुधः ॥६५॥
नमो भगवते तुभ्यमादित्याय नमो नमः।
जयाय जय भद्राय हरिदश्वायते नमः ॥६६॥

जब शत्रु को भयंकर कष्ट से छुटकारा दिलाकर अच्छा कराने की इच्छा हो तो हाथ में जल लेकर यह मन्त्र बोलना चाहिए। आदित्य भगवान् को नमस्कार है जय भद्र ! जय हरे घोड़ों वाले आपको बारम्बार नमस्कार है ॥६५-६६॥

स्नापयेत् तेन मन्त्रेण शुभं भवति नान्यथा।
अन्यथा च भवेद्दोषो नश्यते नात्र संशयः ॥६७॥
अतस्ते निखिलः प्रोक्तः पूजांचैव निबोधमे।
उपलिप्ते शुचौ देशे नियतो वाग्यतः शुचिः ॥६८॥

उपरोक्त मन्त्र बोलकर शत्रु को स्नान कराना चाहिए, इससे वह अच्छा हो जाएगा। अन्यथा उसका नाश होगा, उसके ऊपर दोष भी लगेगा। इस बात में संशय नहीं है। श्रीकृष्ण आगे कहते हैं कि मैंने तुम्हारे प्रति सब बता दिया है अब लीपे हुए शुद्ध एवं पवित्र स्थान में मौन होकर एवं नियमपूर्वक पूजा का पूर्ण विधि-विधान सुनो ॥६७-६८॥

व्रतं वा चतुरस्रं वा लिप्त भूमौ लिखेच्छुचिः।
त्रिधातत्र लिखेत् पद्ममष्ट पत्रं सकर्णिकम ॥६९॥
अष्ट पत्रं लिखेत् पद्मं लिप्त गोमयमण्डले।
पूर्व पत्रे लिखेत् सूर्य माग्नेय्यां तु रविन्यसेत् ॥१००॥

एक वृत्त या चौकोर तीन लकीर लगाकर लिपी हुई जमीन पर बनाएँ और वहाँ पर अष्टदल कमल बनाएँ। यह अष्टदल कमल गाय के गोबर

में लिपी हुई पृथ्वी पर लिखें एवं उसमें पूर्व दिशा के पत्र में सूर्य एवं आग्नेय दिशा में रवि लिखें ॥९९-१००॥

याम्यायां च विवस्वन्तं नैर्ऋत्यांतुभगंन्यसेत् ।
प्रतीच्यां वरुणं विद्यादवायव्यां मित्रमेव च ॥१०१॥
आदित्यमुत्तरे पत्रे ईशान्यां विष्णुमेव च ।
मध्येतु भास्करं विद्यात् क्रमेणैवं समर्चयेत् ॥१०२॥

याम्य दिशा में विवस्मान्, नैऋत्य दिशा में भगनाम, पश्चिम दिशा में वरुण तथा वायव्य दिशा में मित्र नाम लिखें। उत्तर दिशा में आदित्य, ईशान्य दिशा में विष्णु लिखे मध्य में भास्कर को रखें और इसी क्रम में उनकी पूजा करें ॥१०१-१०२॥

अतः परतरं नास्ति सिद्धि कामस्य पाण्डव ।
महातेज समुद्यन्तं प्रणमेत् सकृतांजलिः ॥१०३॥

श्रीकृष्ण आगे कहते हैं कि हे पाण्डव ! सिद्धि की इच्छा करने वाले को उगते हुए सूर्य को हाथ जोड़कर प्रणाम करना चाहिए। इससे बढ़कर और कोई कार्य नहीं है ॥१०३॥

सकेसराणि पद्मानि करवीराणि चार्जुन ।
तिल तन्डुल संयुक्तं कुश गन्धोदकेन च ॥१०४॥
रक्त चन्दन मिश्राणि कृत्वा वै ताम्र भाजने ।
धृत्वा शिरसि तत्पात्रं जानुभ्यां धरणींस्पृशेत् ॥१०५॥
मन्त्रपूतं गुडाकेशं चार्घ्यं दद्याद्गभस्तये ।
सायुधं सरथंचैव सूर्यं मावाहयाम्यहम् ॥१०६॥

हे अर्जुन ! केसरयुक्त कमल पुष्प, करवीर के पुष्प, तिल अक्षत सहित, कुश और गन्धजल व लाल चन्दन मिलाकर सब सामग्री को ताम्बे के पात्र में रखकर उस पात्र को सिर पर रखें। उसके बाद अपने घुटनों के बल पृथ्वी को स्पर्श करें। हे गुडाकेश ! मन्त्र बोलकर सूर्य को अर्घ्य दें और कहें कि मैं शस्त्र एवं रथ सहित सूर्य को आवाहन करता हूँ ॥१०४-१०६॥

स्वागतो भव। सुप्रतिष्ठो भव। सन्निधो भव। सन्निहितो भव। सम्मुखो भव। इति पञ्च मुद्राः ॥

स्फुटयित्वाऽर्हयेत् सूर्यं भुक्तिं मुक्तिं लभेन्नरः ॥१०७॥

स्वागतो भव। सुप्रतिष्ठितो भव। सन्निधौ भव। सन्निहितो भव।

सम्मुखो भव। ये पाँच मुद्राएँ हैं, इन पाँचों मुद्राओं को दिखाकर सूर्य का पूजन करने से भुक्ति और मुक्ति प्राप्त होती है ॥१०७॥

ॐ श्रीं विद्यां किलि किलि कटकेष्ट सर्वार्थ साधनाय स्वाहा।
ॐ श्रीं हीं हः हंसः सूर्याय नमः स्वाहा।
ॐ श्रीं हां हीं हूं हैं हौं हः सूर्य मूर्तये स्वाहा।
ॐ श्रीं हीं खं खः लोकाय सर्व मूर्तये स्वाहा।
ॐ हूं मार्तण्डाय स्वाहा।

नमोऽस्तु सूर्याय सहस्रभानवे नमोऽस्तु वैश्वानरजातवेदसे।
त्वमेवचार्घ्यं प्रति गृह्णदेव देवाधि देवाय नमोनमस्ते ॥१०८॥
नमो भगवते तुभ्यं नमस्ते जातवेदसे।
दत्तमर्घ्यं मया भानो त्वं गृहाण नमोऽस्तुते ॥१०९॥
एहि सूर्य सहस्रांशो तेजो राशे जगत्पते।
अनुकम्पय मां देव गृहाणार्घ्यं नमोऽस्तुते ॥११०॥

हजारों किरणों वाले सूर्य को नमस्कार हो। वैश्वानर और जातवेदा को नमस्कार। हे देवों के देव ! आप मेरे द्वारा दिए गए अर्घ्य को ग्रहण करो। हे देव ! आपको बारम्बार नमस्कार हैं हे भगवान् आपको नमस्कार। हे जातवेदा आपको नमस्कार है। आप मेरे द्वारा दिए गए अर्घ्य को ग्रहण करें। हे सूर्य ! हजार किरणों वाले। तेज के समूह। संसार के स्वामी। मुझ पर अनुकम्पा करके मेरे अर्घ्य को स्वीकार करें। आपको नमस्कार है ॥१०८-११०॥

नमो भगवते तुभ्यं नमस्ते जातवेदसे।
ममेदमर्घ्यं गृह्णत्वं देव देवनमोऽस्तुते ॥१११॥
सर्व देवाधि देवाय आधि व्याधि विनाशिने।
इदं गृहाण मे देव सर्वव्याधिर्विनश्यतु ॥११२॥

हे भगवन् ! जातवेदा ! आपको बारम्बार नमस्कार है। मेरे अर्घ्य को हे देवों के देव ग्रहण कीजिए। सब देवताओं के स्वामी आधि और व्याधि के नाशक हे देव ! आप इस अर्घ्य को ग्रहण कीजिए। मेरे सब रोग नष्ट हो जाएँ ॥१११-११२॥

नमः सूर्याय शांताय सर्वरोग विनाशिने।
ममेप्सितं फलं दत्त्वा प्रसीद परमेश्वर ॥११३॥

हे सूर्य भगवान् ! आपको नमस्कार है, आप सब रोगों का नाश करने वाले हैं। हे परमेश्वर ! मुझे मनवांछित फल देकर प्रसन्न हों ॥११३॥

ॐ नमो भगवते सूर्याय नमः स्वाहा।
ॐ शिवाय नमः स्वाहा।
ॐ सर्वात्मने सूर्याय नमः स्वाहा।
ॐ अक्षय्य तेजसे नमः स्वाहा।

उपरोक्त मन्त्र का जप करें।

सर्व संकष्ट दारिद्रयं शत्रुं नाशयनाशय।
सर्व लोकेषु विश्वात्मन् सर्वात्मन्सर्वदर्शकः ॥११४॥
नमो भगवते सूर्य कुष्ठ रोगान् विखण्डय।
आयुरारोग्य मैश्वर्यं देहि देव नमोऽस्तुते ॥११५॥

हे विश्वरूप ! हे सर्वात्मन् ! आप सब कष्ट, दरिद्रता और शत्रु का नाश कीजिए। आप सब लोकों में सब कुछ देखने वाले हो। आपको नमस्कार है। हे सूर्य ! आप भगवान् नाम को प्रणाम है। आप कुष्ठ रोग को नाश करने वाले हैं आपको नमस्कार है। आप मुझे आयु, आरोग्य और ऐश्वर्य प्रदान करें ॥११४-११५॥

ॐ नमो भगवते तुभ्यमादित्याय नमो नमः।
ॐ अक्षय्य तेजसे नमः।
ॐ सूर्याय नमः। ॐ विश्वमूर्तयेनमः।
आदित्यं च शिवं विन्द्याच्छिव मादित्यरुपिणम्।
उभयोरन्तरं नास्ति आदित्यस्य शिवस्य च ॥११६॥

आप आदित्य भगवान् को नमस्कार है। ॐ अक्षय्यतेजसे नमः। ॐ सूर्याय नमः। ॐ विश्वमूर्तये नमः। आदित्य ही शिव है और शिवजी को आदित्य रूप मानें। आदित्य और शिवजी में कुछ अन्तर नहीं है ॥११६॥

एतदिच्छाम्यहं श्रोतुं पुरुषों वै दिवाकरः।
उदये ब्रह्मणो रूपं मध्याह्ने तु महेश्वरः ॥११७॥
अस्तमाने स्वयं विष्णुस्त्रिमूर्तिश्च दिवाकरः।
नमो भगवते तुभ्यं विष्णवेप्रभुविष्णवे ॥११८॥

मैं सुनने की इच्छा करता हूं कि दिवाकर पुरुष कैसे हैं जो कि उदय होते हुए ब्रह्मा का रूप है और मध्याह्न में शिव रूप हैं। अस्त होने के समय में सूर्य श्री विष्णु हैं। इस प्रकार सूर्य त्रिमूर्ति का स्वरूप धारण करते हैं। हे भगवन् ! आप प्रभु विष्णु भगवान् रूप आपको नमस्कार है ॥११७-११८॥

ममेदमर्घ्यं प्रति ग्रह्ण देव देवाधिदेवाय नमोनमस्ते।
श्रीसूर्याय सांगाय सपरिवाराय श्रीसूर्यनारायणायेदमर्घ्यम् ॥११६॥
हिमघ्नाय तमोघ्नाय रक्षोघ्नाय च ते नमः।
कृत घ्नघ्नाय सत्याय तस्मै सूर्यात्मने नमः ॥१२०॥

हे देवाधि देव ! आपको नमस्कार है। मेरा दिया हुआ अर्घ्य ग्रहण करें। हे सूर्य सकुटुम्ब आपको नमस्कार है। श्री सूर्यनारायण भगवान् को मेरा अर्घ्य स्वीकार हो। आप हिम का नाश करने वाले, अँधेरे को मिटाने वाले, राक्षसों का नाश करने वाले, कृत पुण्य, सत्यस्वरूप, सूर्यात्मा आपको नमस्कार है ॥११६-१२०॥

जयो जयश्च विजयो जित प्राणो जितश्रम।
मनोजवो जितक्रोधो वाजिनः सप्तकीर्तिताः ॥१२१॥
हरित हयरथं दिवाकरं कनकमयाम्बुज रेणुपिंजरम्।
प्रतिदिनमुदये नवं नवं शरण मुपैमि हिरण्यरेतसम् ॥१२२॥

जय, अजय, विजय, जितप्राण, जितश्रम, मनोजव, जितक्रोध ये सूर्य के सात घोड़े हैं। हरे रंग के घोड़ों के रथ वाले, स्वर्ण के कमल की रज के समान वाले पिंजरे में प्रतिदिन उदय होकर नये-नये रूप धारण करने वाले हिरण्यरेता सूर्य की शरण प्राप्त करना चाहता हूं ॥१२१-१२२॥

नतं व्यालाः प्रबाधन्ते न व्याधिभ्यो भयंभयेत्।
न नागेभ्यो भयं चैव न च भूत भयंक्वचित् ॥१२३॥
अग्नि शत्रु भयं नास्ति पार्थिवेभ्यस्तथैवच।
दुर्गतिं तरते घोरां प्रजां च लभते पशून् ॥१२४॥

जो आदित्य हृदय स्तोत्र का जप करते हैं उन्हें सर्प के काटने का, व्याधि का, रोगों का भय नहीं होता एवं कहीं भी किसी तरह का भय नहीं होता। उस मनुष्य को अग्नि, शत्रु एवं राजा का भय नहीं होता वह भयंकर दुर्गति को पार कर जाता है। पशुओं तथा प्रजाओं का लाभ करता है ॥१२३-१२४॥

सिद्धि कामो लभेत् सिद्धिं कन्या कामस्तुकन्यकाम्।
एतत्पठेत् स कौन्तेय भक्ति युक्तेन चेतसा ॥१२५॥
अश्वमेध सहस्रस्य वाजपेय शतस्य च।
कन्या कोटि सहस्रस्य दत्तस्यफलमाप्नुयात् ॥१२६॥

हे कौन्तेय ! जो इस पाठ को भक्तिपूर्वक करता है अगर उसे सिद्धि की इच्छा होती है तो उसे सिद्धि प्राप्त होती है। कन्या की इच्छा होती

है तो कन्या प्राप्त होती है उसे हजार अश्वमेध यज्ञ, सौ वाजपेय एवं करोड़ों हजार कन्यादानों के फल की प्राप्ति होती है ॥१२५-१२६॥

इदमादित्य हृदयं योऽधीते सतत नरः।
सर्वपाप विशुद्धात्मा सूर्यलोके महीयते ॥१२७॥
नास्त्यादित्य समो देवोः नास्त्यादित्य समागतिः।
प्रत्यक्षो भगवान विष्णुर्येन विश्वं प्रतिष्ठितम् ॥१२८॥

इस आदित्य हृदय स्तोत्र को जो मनुष्य नित्य पढ़ता है वह सब प्रकार के पापों से शुद्ध होकर सूर्यलोक में पूजित होता है। सूर्य भगवान के समान कोई देवता नहीं है और सूर्य के समान किसी की गति नहीं है। सूर्य ही प्रत्यक्ष विष्णु भगवान् हैं जिनके द्वारा यह संसार प्रतिष्ठित है ॥१२७-१२८॥

नवतिर्योजनं लक्षं सहस्राणि शतानि च।
यावद्घटी प्रमाणेन तावच्चरति भास्करः ॥१२९॥
गवां शत सहस्रस्य सम्यग्दत्तस्य यत्फलम्।
तत्फलं लभते विद्वान् शांतात्मा स्तौतियोरविम् ॥१३०॥

भगवान् भास्कर आधा घड़ी में नौ लाख एक हजार एक सौ योजन चलते हैं। सौ हजार गायों के दान से जो फल प्राप्त होता है वही फल शान्त आत्मा विद्वान् इसका पाठ करने से प्राप्त कर लेता है ॥१२९-१३०॥

योऽधीते सूर्य हृदयं सकलं सफलं भवेत्।
अष्टानां ब्राह्मणानां च लेखयित्वा समर्पयेत ॥१३१॥
ब्रह्मलोके ऋषीणांच जायते मानुषोऽपिवा।
जातिस्मरत्वमाप्नोति शुद्धात्मा नात्र संशयः ॥१३२॥

जो आदित्य हृदय का पाठ करता है उसके सभी संकल्प सफ़ल होते हैं। इसकी आठ प्रतियाँ लिखकर आठ ब्राह्मणों को समर्पण करे। वह मनुष्य ब्रह्मलोक को प्राप्त होता है या ऋषियों में जन्म लेता है। अगर मनुष्य होता है तो वह शुद्धात्मा और पहले जन्म की बात को स्मरण रखने वाला होता है ॥१३१-१३२॥

अजायलोकत्रय पावनाय भूतात्मने गोपतये वृषाय।
सूर्याय सर्व प्रलयान्तकाय नमो महाकारुणिकोत्तमाय ॥१३३॥
विवस्वते ज्ञान भृदन्तरात्मने जगत्प्रदीपाय जगद्धितैषिणे।
स्वयंभुवे दीप्त सहस्त्र चक्षुषे सुरोत्तमायामित तेजसे नमः ॥१३४॥

अजन्मा, तीनों लोकों में पवित्र, भूतात्मा, गायों के स्वामी वृष अर्थात् धर्मरूप, सब प्रलय के अन्तक, महा करुणा वालों में उत्तम सूर्य को नमस्कार है। ज्ञान वालों की अन्तरात्मा, संसार के दीपक, संसार के हितैषी, विवस्वान्, स्वयं उत्पन्न होने वाले, हजारों नेत्र वाले देवताओं में श्रेष्ठ, अमित तेजस्वी सूर्य भगवान् को नमस्कार है ॥१३३-१३४॥

सुरैरनेकैः परि सेविताय हिरण्यगर्भाय हिरण्मयाय।
महात्मने मोक्षपदाय नित्यं नमोऽस्तुते वासर कारणाय ॥१३५॥
आदित्यश्चार्चितो देव आदित्यः परमं पदम्।
आदित्यो मातृको भूत्वा आदित्यो वाङ्मयंजगत् ॥१३६॥

अनेक देवता जिनकी सेवा करें, हिरण्यगर्भ, हिरण्यमय, महात्मा मोक्षपद देने वाले, दिन के कारण सूर्य को नित्य ही नमस्कार है। आदित्य ही परम पूज्य देव एवं आदित्य ही परम पद प्राप्त है। आदित्य ही मातृक और आदित्य से ही यह वाङ्मय संसार है ॥१३५-१३६॥

आदित्यं पश्यते भक्त्या मां पश्यति ध्रुवंनरः।
आदित्यं पश्यते भक्त्या न स पश्यति मां नरः ॥१३७॥
त्रिगुणं च त्रितत्वं च त्रयो देवास्त्रयोऽग्नयः।
त्रयाणां च त्रिमुर्तिस्त्वं तुरीयस्त्वं नमोऽस्तुते ॥१३८॥

जो मनुष्य भक्तिपूर्वक आदित्य भगवान् का दर्शन करता है वह निश्चय ही मेरा भी दर्शन करता है और जो सूर्यदेव का दर्शन भक्तिपूर्वक नहीं करता है वह मुझे भी नहीं देख सकता। सत्व आदि तीन गुणों से युक्त, तीन तत्व रूप, तीन देवता रूप, तीन गार्हपत्यादि अग्नि रूप, तीनों कालों में तीन मूर्ति धारण करने वाले, तुरीय अर्थात् परमात्म रूप आप ही हो। अतः आपको नमस्कार है ॥१३७-१३८॥

नमः सवित्रे जगदेकचक्षुषे जगत्प्रसूतिस्थिति नाशहेतवे।
त्रयी मयाय त्रिगुणात्मधारिणे विरिंचिनारायणशंकरात्मने ॥१३९॥
यस्योदये नेह जगत्प्रबुध्यते प्रवर्तते चाखिलकर्मसिद्धये।
ब्रह्मेन्द्र नारायण रुद्र वन्दितः स नः सदायच्छतुमंगलंरविः ॥१४०॥

सम्पूर्ण जगत् को प्रकाशित करने वाले जगत् की उत्पत्ति करने वाले, पालने वाले एवं नाश करने वाले देवत्रयी रूप, तीनों गुणों के स्वरूप को धारण करने वाले और ब्रह्मा, विष्णु, महेश रूप सूर्यदेव को नमस्कार है। जिनके उदय होने से संसार जागता है और सब कर्मों की सिद्धि के लिए

प्रवर्तित होता है। ब्रह्मा, इन्द्र, नारायण, रुद्र आदि देवताओं से वन्दित भगवान् सूर्यदेव जी सदा हमारा मङ्गल करें ॥१३९-१४०॥

नमोऽस्तु सूर्याय सहस्ररश्मये सहस्रशाखान्वित सम्भवात्मने।
सहस्र योगोद्भव भावभागिने सहस्त्रसंख्यायुगधारिणे नमः ॥१४१॥
यन्मण्डलं दीप्ति करं विशालं रत्न प्रभंतीव्रमनादिरूपम्।
दारिद्रिय दुःख क्षय कारणं च पुनातु मातत्सवितुर्वरिण्यम् ॥१४२॥

हजारों किरणों वाले, हजारों शाखा वाले, हजारों योगों से उत्पन्न भक्ति के भागी और हजारों संख्या वाले युगों को धारण करने वाले सूर्य भगवान् को नमस्कार हो। जिनका मण्डल प्रकाश करने वाला, विशाल रत्न के समान प्रभाव वाला, अनादि रूप वाला, दरिद्रता, दुःख का विनाशक है। भगवान् सूर्य मेरी अपवित्रता का नाश करके मुझे पवित्र करें ॥१४१-१४२॥

यन्मण्डलं देव गणैः सुपूजितं विप्रैः स्तुतं भावन मुक्तिकोविदम्।
तं देवदेवं प्रणमामि सूर्यं पुनातु मां तत्सवितुर्वरिण्यम् ॥१४३॥
यन्मण्डलं ज्ञानघनंत्वगम्यं त्रैलोक्य पूज्यं त्रिगुणात्मरूपम्।
समस्त तेजोमय दिव्य रूपं पुनातु मां तत्सवितुर्वरिण्यम् ॥१४४॥

जिनके पवित्र मण्डल को देवता पूजते हैं, ब्राह्मण स्तुति करते हैं, देवों के देव भगवान् सूर्य भक्ति करने वालों के मुक्तिदायक हैं, उनको मैं नमस्कार करता हूँ वे मुझे पवित्र करें। जो ज्ञान समूह रूप हैं, अगम्य हैं, तीनों लोकों के पूज्य हैं, तीनों गुणों के आत्मा रूप हैं, सब तेजों का दिव्यरूप हैं वह सूर्य का पवित्र मण्डल मुझे पवित्र करें ॥१४३-१४४॥

यन्मण्डलं गूढ़मतिप्रबोधं धर्मस्य वृद्धिंकुरुतेजनानाम्।
तत्सर्व पापक्षयकारणं च पुनातु मां तत्सवितुर्वरिण्यम् ॥१४५॥
यन्मण्डलं व्याधि विनाश दक्षं यदृग्यजुः सामसु संप्रगीतम्।
प्रकाशितं येन च भूर्भुवः स्वः पुनातु मां तत्सवितुर्वरिण्यम् ॥१४६॥

जिनका मण्डल गूढ़ है, बुद्धि से सम्पन्न है, सभी मनुष्यों के धर्म की वृद्धि करता है, समस्त पापों का नाश करता है, वह सूर्य का प्रार्थनीय मण्डल मुझे पवित्र करे जो सब व्याधियों का नाश करने में सक्षम है। जिसे ऋग्वेद, यजुर्वेद और सामवेद गाते हैं, जिससे तीनों लोकों में प्रकाश हुआ है वही मण्डल मुझे पवित्र करें ॥१४५-१४६॥

यन्मण्डलं वेद विदोविदन्ति गायन्ति यच्चारणसिद्धसंघाः।
यद्योगिनों योग जुषां च संघाः पुनातु मां तत्सवितुर्वरिण्यम् ॥१४७॥

यन्मण्डलं सर्व जनेषु पूजितं ज्योतिश्च कुर्यादिह मर्त्यलोके।
यत्काल कालादिमनादिरूपं पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥१४८॥

जिस मण्डल को वेदों के जानने वाले एक मत होकर प्रशंसा करते हैं एवं सिद्ध व चारणों के संघ गाते हैं जिसे योगी और योग-सेवियों के समूह बखानते हैं, वह सूर्य का प्रार्थनीय मण्डल मुझे पवित्र करे। जो समस्त मनुष्यों द्वारा पूजित है, यह मृत्युलोक में ज्योति रूप है तथा काल के काल का भी आदि है, अनादि रूप है वह सूर्य का प्रार्थनीय मण्डल मुझे पवित्र करे ॥१४७-१४८॥

यन्मण्डलं विष्णु चतुर्मुखाख्यं यदक्षरं पापहरं जनानाम्।
यत्काल कल्पक्षय कारणं च पुनातु मांतत्सवितुर्वरेण्यम् ॥१४९॥
यन्मण्डलं विश्व सृजां प्रसिद्धमुत्पत्ति रक्षा प्रलयं प्रगल्भम्।
यस्मिञ्जगत्संहरतेऽखिलञ्च पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥१५०॥

जो मण्डलं विष्णु एवं चतुर्मुखी ब्रह्मा रूप है जो अक्षर रहित अर्थात् अविनाशी है। जो प्राणियों के पापों को दूर करता है जो काल और कल्प के नाश का कारण है वह सूर्य का प्रार्थनीय मण्डल मुझे पवित्र करे। जो विश्व को रचने वालों में प्रसिद्ध है और संसार की उत्पत्ति, रक्षा और प्रलय का कारण है और जिसमें समस्त संसार लीन हो जाता है वह सूर्य का प्रार्थनीय मण्डल मुझे पवित्र करे ॥१४९-१५०॥

यन्मण्डलं सर्व गतस्य विष्णोरात्मापरंधामविशुद्धतत्वम्।
सूक्ष्मान्तरैर्योगपथानुगम्यं पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥१५१॥
यन्मण्डलं ब्रह्म विदो वदन्ति गायन्ति यच्चारण सिद्धसंघाः।
यन्मण्डलंवेद विदः स्मरन्ति पुनातु मांतत्सवितुर्वरेण्यम् ॥१५२॥

जो मण्डल समस्त प्राणियों एवं विष्णु का स्वरूप है, विशुद्ध तत्त्वों से युक्त परधाम है और जो सूक्ष्म अन्तर वाले योगी के मार्ग पर अनुगमन करने योग्य है वह सूर्य का प्रार्थनीय मण्डल मुझे पवित्र करे। जिस मण्डल को ब्रह्मज्ञानी कहते हैं और जिसे सिद्ध चारणों के समूह गाते हैं जिसे वेदज्ञ स्मरण करते हैं वह सूर्य का प्रार्थनीय मण्डल मुझे पवित्र करे ॥१५१-१५२॥

यन्मण्डलं वेद विदोपगीतं यद्योगिनां योग पथानुगम्यम्।
तत्सर्व वेदं प्रणमामि सूर्यं पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥१५३॥
मंगलाष्टमिदं पुण्यं यः पठेत् सततं नरः।
सर्व पापविशुद्धात्मा सूर्यलोके महीयते ॥१५४॥

जो वेद ज्ञानी के द्वारा गाया जाता है, जो कि योगियों के योग-मार्ग का अनुगमय है उस सर्व वेद रूप सूर्य को मैं प्रणाम करता हूँ उनका प्रार्थनीय मण्डल मुझे पवित्र करे। इस पवित्र मंगलाष्टक को जो मनुष्य नित्य पाठ करता है, उसकी आत्मा सभी पापों से शुद्ध होकर सूर्य लोक में पूजित होती है ॥१५३-१५४॥

अथ ध्यान मन्त्र

ध्येयः सदा सवितृ मण्डल मध्यवर्ती।
नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः ॥
केयूरवान्मकर कुण्डलवान् किरीटी।
हारी हिरण्मय वपुर्धृत शंख चक्रः ॥१५५॥
सशंखचक्रं रवि मण्डले स्थितं कुशेशयाक्रान्तमनन्तमच्युतम्।
भजामि बुद्धया तपनीय मूर्ति सुरोत्तमं चित्रविभूषणोज्ज्वलम् ॥१५६॥

सूर्य मण्डल के मध्य में रहने वाले, कमलासन पर बैठे हुए मकर के आकार के कुण्डल वाले, मुकुट वाले, हार वाले, स्वर्ण के समान शरीर वाले, शङ्ख और चक्रधारी भगवान् श्री नारायण का मैं ध्यान करता हूँ। शङ्ख चक्र लिए हुए, सूर्य मण्डल में स्थित कमलासन पर विराजमान, अनन्त दीप्त आभूषणों से शोभायमान तपनीय मूर्ति, भगवान् श्री सूर्य का मैं बुद्धि से भजन करता हूँ ॥१५५-१५६॥

एवं ब्रह्मादयो देवा ऋषयश्च तपोधनाः।
कीर्तियन्ति सुरश्रेष्ठं देवं नारायणं विभुम् ॥१५७॥
वेद वेदाङ्ग शारीरं दिव्यं दीप्तिकरं परम्।
रक्षोध्नं रक्तवर्णं व सृष्टि संहार कारकम् ॥१५८॥

इसी प्रकार ब्रह्म आदि देवतागण, ऋषिगण, तपोधन, ऋषिलोक देवताओं में श्रेष्ठ, विभु सर्वव्यापक नारायण श्री सूर्य का मैं कीर्तन करता हूँ। वे वेदाङ्ग शरीर वाले, दिव्य दीप्ति करने वाले, राक्षसों का नाश करने वाले, लाल वर्ण वाले व सृष्टि का संहार करने वाले श्रेष्ठ सूर्य कों मैं नमस्कार करता हूँ ॥१५७-१५८॥

एकचक्रोरथो यस्य दिव्यः कनक भूषितः।
समेभवतु सुप्रीतः पद्म हस्तो दिवाकरः ॥१५९॥
आदित्यः प्रथमं नाम द्वितीयं तु दिवाकरः।
तृतीयं भास्करः प्रोक्तं चतुर्थं च प्रभाकरः ॥१६०॥

जिनका एक पहिए का दिव्य सुवर्ण भूषित रथ है, जिनके हाथ में कमल है, ऐसे दिवाकर भगवान् मुझ पर प्रसन्न हों। आपका प्रथम नाम आदित्य, दूसरा नाम दिवाकर, तीसरा नाम भास्कर और चौथा नाम प्रभाकर है ॥१५९-१६०॥

पञ्चम् तु सहस्रांशु षष्ठं चैव त्रिलोचनः।
सप्तमं हरिदश्वश्च अष्टमं च विभावसुः ॥१६१॥
नवमं दिन कृत प्रोक्तं दशमं द्वादशात्मकः।
एकादशं त्रयी मूर्ति द्वादशं सूर्य एव च ॥१६२॥

आपका पाँचवाँ नाम सहस्रांशु, छठा नाम त्रिलोचन, सातवां नाम हरिदश्व तथा आठवां नाम विभावसु है। नवाँ नाम दिनकृत, दसवाँ नाम द्वादशात्मक, ग्यारहवाँ नाम त्रयीमूर्ति तथा बारहवाँ नाम सूर्य है ॥१६१-१६२॥

द्वादशादित्य नामानि प्रातःकाले पठेन्नरः।
दुःस्वप्न नाशनं चैव सर्वदुःखं च नश्यति ॥१६३॥
दद्रु कुष्ठहरं चैव दारिद्रियं हरते ध्रुवम्।
सर्वतीर्थ प्रदंचैव सर्व कार्य प्रवर्द्धनम् ॥१६४॥

आदित्य भगवान् के बारह नामों का जो प्राणी प्रातःकाल पाठ कर लेता है उसके दुःस्वप्न और सब दुःख नष्ट हो जाते हैं। दाद, कोढ़ मिटाने वाले, दरिद्रता को दूर करने वाले, समस्त तीर्थों के फल देने वाले, सब कार्यों को सिद्ध करने वाले इन बारह नामों का जप नित्य करना चाहिए ॥१६३-१६४॥

यः पठेत् प्रातरुत्थाय भक्त्या नित्यमिदंनरः।
सौख्यमायुस्तथारोग्यं लभते मोक्षमेव च ॥१६५॥
अग्निमीले नमस्तुभ्यमिषे त्वोर्जेस्वरूपिणे।
अग्न आयाहि वीतिस्त्वं नमस्ते ज्योतिषांपते ॥१६६॥

जो मनुष्य नित्य ही भक्तिपूर्वक इस आदित्य स्तोत्र का पाठ करता है वह सुख, सम्पत्ति, आयु आरोग्य तथा अन्त में मोक्ष पद प्राप्त करता है। अग्निमीले का ऋग्वेद रूप आपको नमस्कार है, इषेत्वोर्ज का यजुर्वेद रूप आपको नमस्कार है और अग्न आयाहि का सामवेद रूप तेजों के स्वामी आपको नमस्कार है ॥१६५-१६६॥

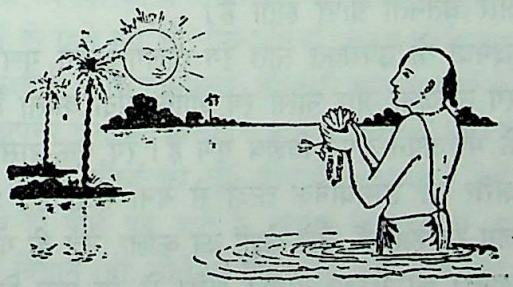
शन्नो देवी नमस्तुभ्यं जगच्चक्षुर्नमोऽस्तुते।
पञ्चमायोपवेदाय नमस्तुभ्यं नमो नमः ॥१६७॥

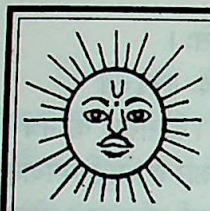
पद्मासनः पद्मकरः पद्मगर्भ समद्युतिः।
सप्ताश्वरथ संयुक्तो द्वीपराज नमो रविः ॥१६८॥

शन्नो देवि का अथर्व वेदरूप आपको नमस्कार है। हे संसार के नेत्र ! आपको नमस्कार है और पाँचवें उपवेदरूप आपको नमस्कार है। सूर्य भगवान् का कमल आसन है, कमल ही हाथ में है, कमल के गर्भ के समान शोभा वाले सात घोड़ों का रथ संयुक्त है। हे सूर्य ! हे द्वीपराज ! आपको नमस्कार है ॥१६७-१६८॥

आदित्यस्य नमस्कारं ये कुर्वन्ति दिने दिने।
जन्मान्तर सहस्रेषु दारिद्रियं नोपजायते ॥१६९॥
उदय गिरिमुपेतं भास्कर पद्महस्तं,
निखिल भुवननेत्रं, रक्त रत्नोपमेयम्।
तिमिर करि मृगेन्द्रं बोधकं पद्मिनीनां
सुरवर मभि वन्दे सुन्दरं विश्ववन्द्यम् ॥१७०॥

जो प्राणी आदित्य भगवान् को नित्यप्रति नमस्कार करता है उसे हजार जन्मों में भी दरिद्रता नहीं भोगनी पड़ती। उदयाचल पर्वत पर उदित, हाथ में कमल लिए हुए, संसार के नेत्र, लाल रत्न के समान, अन्धकार रूपी हाथी के लिए सिंह, कमलों को खिलाने वाले, देवताओं में श्रेष्ठ, सब संसार जिनकी पूजा करता है ऐसे सुन्दर सूर्य को मैं नमस्कार करता हूँ ॥१६९-१७०॥





भगवान् सूर्य की रश्मियों के चमत्कारी प्रभाव

सृष्टि में जितनी भी जीवनधारिणी शक्तियाँ हैं—उनका सबका विकास और पोषण भगवान् सूर्य की रश्मियों द्वारा ही होता है। सत्य यह है कि यदि सूर्यदेव न हों तो समस्त प्रकृति जड़वत् होकर रह जाएगी। प्रकृति की समस्त शक्तियाँ सूर्य द्वारा ही प्रदत्त हैं—जगत् की स्थिति सूर्य की सत्ता पर ही निर्भर है। सूर्यदेव के न रहने पर प्राणि-मात्र का जीवन रह नहीं सकता, पौधे उग नहीं सकते, वायु का शोधन नहीं होगा और जल भी नहीं रहेगा। सूर्यदेव का एक नाम विष्णु भी है—'आदित्यो वै विष्णु'। विष्णुपुराण में कहा गया है—

यस्माद्विष्टमिदं विश्वं तस्या शक्त्या महात्मनः।
तस्मात् स प्रोच्यते विष्णुर्विशेधीतोः प्रवेशनात्॥

अर्थात् यह सम्पूर्ण विश्व उन परमात्मा की शक्ति से आच्छादित है, अतः वे विष्णु कहलाते हैं क्योंकि 'विश' धातु का अर्थ प्रवेश करना है। विष्णु का अर्थ रक्षक और विश्वव्यापक भी है।

शास्त्रों के अनुसार सूर्यदेव की रश्मियों में सात रंग विद्यमान हैं—लाल, हरा, पीला, नीला, नारंगी, आसमानी और बैंगनी अतः सूर्य के प्रकाश के साथ ही उनकी रश्मियों द्वारा ये सभी रंग पृथ्वीतल पहुँचकर प्राणी और समस्त प्रकार की वनस्पतियों को प्रभावित करते हैं, जिनसे उन्हें कई प्रकार की ऊर्जा और चेतनता प्राप्त होती है।

सूर्य-रश्मियों के उपरोक्त सात रंग अलग-अलग गुण वाले होते हैं, यथा लाल रंग उत्तेजना और नीला रंग शान्ति पैदा करता है। इसी प्रकार अन्य रंगों के भी अपने-अपने विशेष गुण हैं। रंग एक रासायनिक मिश्रण है। हमारा शरीर भी रासायनिक तत्वों से बना हुआ है। शरीर के अंगों में अलग-अलग रंग होते हैं, जैसे केशों का काला, नेत्र के गोलक का श्वेत और चर्म (खाल) का गेहुँआ होना। शरीर में रंग एक विशेष तत्त्व है। यदि हमारे किसी विशेष अंग में उसके पोषक रंग की कमी अथवा वृद्धि

होती है तो सम्भावित रोग का कारण बन जाता है। सूर्यदेव की रश्मियों के उपरोक्त सातों रंग ऐसी स्थिति में बहुत प्रभावी होते हैं। इसीलिए चिकित्सा शास्त्री विभिन्न रंगों वाली बोतलों में स्वच्छ जल भरकर उन्हें धूप में रखकर उन-उन रंगों को उन रंगीन बोतलों के माध्यम से उस जल में आकर्षित करते हैं और फिर वह जल दवाई के रूप में रोगी को इस मंशा से एक नियत मात्रा में पीने को दिया जाता है, जिससे उस रोग के विशेष अङ्ग में रंग विशेष की कमी-वृद्धि नियमित हो सके और वह पूर्ण लाभ प्राप्त करके स्वास्थ्य लाभ कर सके। रंगीन बोतलों में आधा-आधा स्वच्छ जल भरकर लकड़ी के तख्ते (पटरी) पर छः या आठ घंटों तक धूप में रखा जाता है। परिणाम स्वरूप इस जल में सूर्य-रश्मियों के रंगों के गुण पैदा हो जाते हैं। फिर उस जल की दो या तीन तोले की खुराक रोगी को दी जाती है। पर बोतल को जमीन पर अथवा किसी अन्य प्रकार के प्रकाश के समक्ष नहीं रखना चाहिए। एक दिन का तैयार जल दो या तीन दिन तक काम आ सकता है। जल की भाँति ही तेल की बोतल को एक मास तक सूर्य रश्मियों के समक्ष रखा जाता है। सूर्य की किरणों के ताप से कई प्रकार की बीमारियों में लाभ होता है जैसे क्षय, कैंसर पोलियो आदि।

सूर्यदेव की रश्मियों के स्वास्थ्यवर्धक रंगों का समुचित लाभ उठाने का एक प्रसिद्ध तरीका सूर्य-स्नान भी है। धूप तेज न हो, शरीर द्वारा सहन करने योग्य हो तो भी स्नान की अवधि १५ से ३० मिनट तक ही सीमित रखनी चाहिए। ऋतु और अपनी शारीरिक शक्ति के अनुसार शरीर को नंगा रखकर सूर्य-रश्मियों का सेवन करना चाहिए। ग्रीष्मकाल में सवेरे तथा शीत ऋतु में दिन में सूर्य-रश्मियों का सेवन किया जा सकता है।

सूर्यदेव की रश्मियों का वनस्पति वर्ग पर भी अच्छा-बुरा प्रभाव पड़ता है। इन रश्मियों के रहते हुए भी पौधे-पत्तियाँ प्रकाश-संश्लेषण द्वारा खाद्य-सामग्री तैयार करते हैं, और पके फलों, सब्जियों तथा अनाजों में एक विशेष प्रकार का रस उत्पन्न होता है, जिससे वे अनेक प्रकार के खाने योग्य भोज्यों से भर जाते हैं। जिन पौधों को सूर्य-रश्मियों का प्रकाश नहीं मिलता वे या तो मर जाते हैं, पीले पड़ जाते हैं, अथवा कमजोर हो जाते हैं। एक प्रसिद्ध पाश्चात्य विद्वान् (डॉ. सोले) ने लिखा है—"सूर्य में जितनी रोगनाशक शक्ति मौजूद है—उतनी संसार के किसी भी पदार्थ में नहीं है। कैंसर, नासूर आदि कठिनता से ठीक होने वाले रोग, जो बिजली और रेडियम के प्रयोग

से अच्छे नहीं किए जा सकते हैं, सूर्य-रश्मियों का ठीक ढंग से प्रयोग करने से वे अच्छे हो जाते हैं।"

सूर्य-रश्मियों के लाल रंगों के प्रयोग से पाण्डुरोग और उससे उत्पन्न शरीर का पीलापन दूर हो जाता है तथा व्यक्ति दीर्घायु प्राप्त करता है, ऐसा अथर्ववेद में कहा गया है। यही नहीं हृदय रोगों में भी सूर्य की लाल-रश्मियों के प्रकाश में खुले शरीर बैठना और लाल रंग की गौ के दूध का सेवन करना बहुत ही लाभदायक होता है। रोगों से मुक्ति के साथ ही प्रातःकाल सूर्योदय के समय लाल-लाल किरणों का सेवन दीर्घायु प्रदान करने वाला बताया गया है। अथर्ववेद में ही यह भी कहा गया है कि नानारूप वाले, चार नेत्रों वाले, सारंग वर्ण वाले, श्वेत रंग वाले कृमि को मैं मारता हूँ। इस कृमि की पसलियों व सिर को भी तोड़ता हूँ।

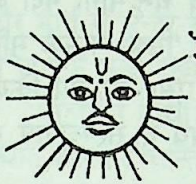
विश्वरूपं चतुरक्षं क्रिमिं सारङ्गमर्जुनम्।
श्रणाभ्यस्य पृष्टीरपि वृश्चामि यच्छिरः॥

(अथर्व २/३२/२)

कई प्रकार के विटामिनों की उत्पत्ति भी सूर्यदेव की रश्मियों के कारण होती है। जिनका प्राणीमात्र एवं वनस्पति-वर्ग की उत्पत्ति, विकास और स्वास्थ्य के लिए अपरिहार्यता सर्व-मान्य है।

धूप-स्नान

प्रभातकालीन सूर्य के सामने नंगे बदन रहना स्वास्थ्य के लिए बहुत अधिक लाभदायक है। यह स्नान दोपहर होने से पहले किया जाता है। इस प्रयोग में स्नानकर्त्ता को अपने सिर के ऊपर ठण्डे जल से भीगा हुआ एक तौलिया अवश्य रखना चाहिए। साथ ही नंगे बदन होकर एक गिलास जल भी पी लेना चाहिए। फिर नंगे बदन सिर पर भीगे हुए तौलिए सहित धूप में चले जाए। गर्मी में १५-२० मिनट तक तथा सर्दी में ३०-३५ मिनट तक वहाँ रहना चाहिए। बाद में शरीर को पोंछकर कुछ देर आराम करे—तत्पश्चात् एक घण्टा बीत जाने पर भोजन करे। इस स्नान से शरीर के सभी चर्म रोग नष्ट हो जाते हैं। कुष्ठ रोग तथा पाचन-क्रिया के लिए एवं नेत्र ज्योति के लिए और श्रवण-शक्ति आदि बड़े-बड़े रोगों के लिए यह अत्यन्त लाभकारी होता है।



महानुभाव जिन पर भगवान् सूर्य की कृपा हुई

भगवान् श्रीकृष्ण के पुत्र साम्ब अति बलवान और रूपवान थे। ये महारानी जाम्बवती के गर्भ से उत्पन्न हुए थे तथा द्वारिकापुरी के सात अतिरथी वीरों में से एक थे। इन्होंने बलदेव जी से अस्त्र विद्या और महारथी अर्जुन से धनुर्वेद की शिक्षा प्राप्त की थी। शक्ति और सुन्दरता व्यक्ति में विकृति उत्पन्न कर देती है। भविष्य पुराण में कहा गया है कि अपनी सुन्दरता के अभिमान में वे किसी को कुछ नहीं समझते थे।

एक बार वसन्त ऋतु में महामुनि दुर्वासा द्वारिकापुरी पधारे, जो तपस्या के कारण दुर्बल हो रहे थे। उन्हें क्षीणकाय देखकर साम्ब ने उनका परिहास किया। अपने अपमान को दुर्वासा महामुनि सहन नहीं कर सके। उन्होंने क्रोध में आकर साम्ब को शाप दिया कि "तुम अति शीघ्र कोढ़ी हो जाओ।" शाप के प्रभाव से साम्ब तुरन्त कोढ़ी हो गए। वे कुष्ठ से अत्यन्त दुःखी हो गए। उन्होंने कष्ट से मुक्ति हेतु अनेक उपाय किए किन्तु किसी प्रकार उनका कुष्ठ नहीं मिटा। अन्त में वे अपने पूज्य पिताश्री योगेश्वर श्रीकृष्ण के पास गए और उनसे अपनी पीड़ा बताई—"महाराज ! मैं कुष्ठरोग से अत्यन्त पीड़ित हो रहा हूँ। मेरा शरीर गलता जा रहा है, स्वर दबा जा रहा है, पीड़ा से प्राण निकले जा रहे हैं, अब क्षण भर भी जीवित रहने की क्षमता नहीं है। आपकी आज्ञा पाकर अब मैं प्राण त्याग करना चाहता हूँ। आप इस असह्य दुःख की निवृत्ति के लिए मुझे प्राण त्यागने की अनुमति दें।" आनन्दकन्द श्री कृष्ण ने क्षण भर विचार किया। तद्नन्तर अपने पुत्र को धैर्य धारण करने के लिए कहा, तथा श्रद्धापूर्वक श्री सूर्यनारायण की आराधना करने को कहा—क्योंकि सूर्यनारायण से बढ़कर कोई दूसरा देवता नहीं है। सारा जगत् इन्हीं से उत्पन्न हुआ है और इन्हीं में लीन हो जाएगा। वेद, पुराण एवं स्मृतियों में सभी में सूर्यनारायण को परमात्मा, अन्तरात्मा आदि शब्दों से निरूपित किया है।

पिता श्री कृष्ण की आज्ञा शिरोधार्य करके साम्ब चन्द्रभागा नदी के तट पर मित्रवन नामक सूर्यक्षेत्र में गए। वहाँ सूर्य की 'मित्र' नामक मूर्ति की स्थापना कर उसकी आराधना करने लगे। उन्होंने ऐसा घोर तप किया कि शरीर में अस्थिमात्र शेष रह गया। तप करते समय वे सहस्त्रनाम से सूर्यनारायण का स्तवन करते थे।

उनकी तपस्या से प्रसन्न होकर सूर्य भगवान् ने उन्हें स्वप्न में दर्शन दिया और अपने अत्यन्त गुह्य और पवित्र इक्कीस नामों का पाठ करने का यह कहकर आदेश दिया कि इनके पाठ करने से सहस्त्रनाम के पाठ करने का ही फल मिलता है। तदनुसार साम्ब भगवान् सूर्य के आदेशानुसार इक्कीस नामों का ही पाठ करने लगे। उनकी अटल भक्ति, कठोर तपस्या, श्रद्धायुक्त जप और स्तुति से अन्ततः भगवान् सूर्यनारायण ने उन्हें प्रत्यक्ष दर्शन दिए और प्रसन्न होकर वर माँगने को कहा। साम्ब ने अत्यन्त विनीत-भाव से सूर्य भगवान् के चरणों में दृढ़-भक्ति का वर माँगा तथा श्री सूर्यदेव के प्रसन्न होकर दूसरा वर माँगने के आदेश को शिरोधार्य करके साम्ब ने दूसरा वर माँगा—"भगवन् ! यदि आपकी ऐसी ही इच्छा है, तो मुझे यह वर दीजिए कि मेरे शरीर का यह कलंक मिट जाए।" भगवान् सूर्यनारायण ने 'एवमस्तु' कहा और तुरन्त साम्ब का रूप दिव्य और स्वर उत्तम हो गया। तत्पश्चात् श्री सूर्य के आदेशानुसार साम्ब ने चन्द्रभागा नदी के तट पर मित्र वन में एक विशाल मन्दिर बनवाया और उसमें विधिपूर्वक सूर्यनारायण की मूर्ति स्थापित कराई।

●

जब हस्तिनापुर में महाराज युधिष्ठिर द्यूतक्रीड़ा में राज्य, धनधान्य एवं समस्त गँवाकर बारह वर्षों का वनवास का कष्ट उठाने के लिए चल निकले थे—तब उनके साथ उनके शुभेच्छु ब्राह्मणों का वह दल भी चल पड़ा जो अपने धर्मात्मा राजा के बिना अपना जीवन व्यर्थ मानते थे। यद्यपि महाराज युधिष्ठिर ने उन ब्राह्मणों के समक्ष अपनी असमर्थता बताई—जूए में उनका सर्वस्व हरण के पश्चात् संतप्त हृदय से वन में जा रहे हैं—निश्चय ही वन में उनके साथ रहने से उन पवित्र ब्राह्मणों को यात्रा में भारी कष्ट होगा, परन्तु उन्होंने दृढ़ता के साथ अपना निश्चय दोहराया—"महाराज ! आप हमारे भरणपोषण की चिन्ता न करें। अपने लिए हम स्वयं ही अन्न आदि की व्यवस्था कर लेंगे। हम सभी ब्राह्मण आपकी अभीष्ट चिन्ता करेंगे

और मार्ग में सुन्दर-सुन्दर कथा-प्रसंग से आपके मन को प्रसन्न रखेंगे, साथ ही आपके साथ रहकर प्रसन्नतापूर्वक वनविचरण का आनन्द भी उठाएँगे।

महाराज युधिष्ठिर उन ब्राह्मणों के इस दृढ़ निश्चय और अपनी विषम स्थिति जानकर चिन्तित हो गए। वे अपने पुरोहित धौम्य की सेवा में उपस्थित हुए और उनकी सलाह से सूर्य भगवान् की आराधना में जुट गए। धौम्य ने भगवान् सूर्य के एक सौ आठ नामों का जप (अष्टोत्तरशतनाम-स्तोत्र) का अनुष्ठान बताया, और उपासना की विधि भी समझाई। महाराज युधिष्ठिर ने तदनुसार विधिपूर्वक अनुष्ठान किया जिससे भगवान् सूर्य युधिष्ठिर की आराधना से प्रसन्न होकर सामने प्रकट हो गए और उनके मन के भाव को समझकर बोले—"धर्मराज ! तुम्हारा जो भी अभीष्ट है, वह तुमको मिलेगा। मैं बारह वर्षों तक तुम्हें अन्न देता रहूँगा।"

भगवान् सूर्य ने युधिष्ठिर के समस्त संगियों के भोजन की व्यवस्था के लिए अक्षयपात्र दिया, किन्तु यह भी कहा कि अनन्त प्राणियों को भोजन कराकर भी जब तक द्रोपदी भोजन नहीं करेगी, तब तक पात्र खाली नहीं होगा और द्रोपदी इस पात्र में जो भोजन बनाएगी, उसमें छप्पन भोग छत्तीसों व्यंजनों जैसा स्वाद आएगा।

इस प्रकार सूर्य द्वारा प्राप्त उस अक्षयपात्र की सहायता से धर्मराज युधिष्ठिर ने अपने वनवास के बारह वर्ष सभी ब्राह्मणों, ऋषियों, महात्माओं तथा अश्व आदि प्राणियों की सेवा करते हुए अनायास व्यतीत कर दिए।

●

मार्कण्डेय पुराण में दम के पुत्र राजा राज्यवर्धन की सुन्दर कथा आती है। वे अपने राज्य का धर्म पूर्वक राज्य करते थे, इसलिए वहाँ के धन-जन की दिनोंदिन वृद्धि होने लगी। राज्य में कभी कोई उत्पात नहीं होता था तथा रोग भी नहीं सताता था। प्रजाजन अत्यंत स्वस्थ एवं प्रसन्न रहते थे। दक्षिण देश के राजा विदूरथ की पुत्री मानिनी राजा राज्यवर्धन की पत्नी थी। एक दिन वह सुन्दरी राजा के मस्तक पर तेल लगा रही थी। तभी उसकी दृष्टि राजा की केशराशि की एक पक्का बाल पर पड़ी। वह आँसू बहाने लगी। राजा के पूछने पर रानी ने कहा—"राजन् ! यह देखिए क्या, यह मुझ अभागिनी के लिए खेद का विषय नहीं है।" यह सुनकर राजा हँसने लगे। उन्होंने वहाँ एकत्र हुए समस्त राजाओं के सामने अपनी पत्नी से हँसकर कहा कि इसमें शोक की क्या बात है। उसे रोना नहीं

चाहिए। जन्म, वृद्धि और परिणाम आदि विकार सभी जीवधारियों के होते हैं, फिर उन्होंने तो एक लम्बे समय तक पृथ्वी का भली-भाँति पालन किया है। कौन-सा शुभ कर्म है जो उन्होंने नही किया ? वे अपना कर्त्तव्यपालन कर चुके हैं। वह पका हुआ बाल वनवास में चले जाने का संकेत दे रहा है। पहले बाल्यावस्था और कुमारावस्था में तत्कालोचित कार्य होते हैं, फिर युवावस्था में यौवनोचित कार्य होते हैं तथा बुढ़ापे में वन का आश्रय लेना उचित ही है। उनके पूर्वजों ने भी ऐसा ही किया है और वे भी ऐसा ही करेंगे।

वहाँ उपस्थित अन्य राजा और पुरवासी, राजा की बात सुनकर बहुत दुःखी हुए। कहने लगे कि महारानी को रोना नहीं चाहिए। रोना तो उन्हें अथवा सब प्राणियों को चाहिए जिनका उन जैसे राजा ने लालन-पालन किया है, जिन्हें छोड़कर वनवास जाने की बात मुँह से निकाल रहे हैं जिसे सुनकर उनके प्राण निकले जाते हैं। राजा ने उनकी बात सुनी और दृढ़ता के साथ अपने पुत्र का राज्य पर अभिषेक करके वन में जाकर तपस्या करने का निश्चय दोहराया।

तदनन्तर वन में जाने की इच्छा से महाराज ने ज्योतिषियों को बुलवाया और पुत्र के राज्याभिषेक के शुभ दिन एवं लग्न पूछे। राजा की बात सुनकर वे विद्वान् व्याकुल हो गए। इसी बीच अन्य नगरों, अधीनस्थ राज्यों और उस नगर से भी श्रेष्ठ ब्राह्मण आए, और वन जाने के लिए उत्सुक राजा राज्यवर्धन से मिले। वे सभी अत्यन्त दुःखी थे और राजा से पहले की ही भाँति उनका पालन करने का आग्रह कर रहे थे क्योंकि ऐसे धर्मात्मा और वीर राजा के वन जाने से समस्त जगत् संकट में पड़ जाने वाला था।

इसके बाद मन्त्रियों, सेवकों, वृद्ध नागरिकों और ब्राह्मणों ने मिलकर सलाह की और निश्चय किया कि वे सब लोग एकाग्रचित्त एवं भली-भाँति ध्यानपरायण होकर तपस्या द्वारा भगवान् सूर्य की आराधना इन महाराज की आयु के लिए प्रार्थना करे। इस प्रकार निश्चय करके सभी लोग यथास्थान एवं श्रद्धा के अनुसार विधिपूर्वक अर्घ्य, उपचार आदि उपहारों से, ऋग्वेद, यजुर्वेद और सामवेद के जप से श्री सूर्यदेव की आराधना करने लगे। एक गन्धर्व की सलाह मानकर कामरूप पर्वत पर भी गए जहाँ गुरुविशाल वन में भगवान् सूर्यदेव का एक पवित्र एवं सुन्दर मन्दिर था। उस स्थान पर मिताहारी एवं एकाग्रचित्त होकर पुष्प, चन्दन, धूप, गन्ध, जप, होम, दीप

आदि के द्वारा भगवान् सूर्य की पूजा एवं स्तुति करने लगे। अन्ततः उनके इस प्रकार भक्तिपूर्वक स्तवन और पूजन करने से तीन महीनों में भगवान् सूर्य प्रसन्न हुए और मण्डल में से निकलकर उसी के समान कान्ति धारण किए वे नीचे उतरे और दुदर्श होते हुए भी उनके सामने प्रकट हो गए। उन लोगों ने सूर्यदेव का स्पष्ट रूप का दर्शन करके उन्हें नमस्कार किया और स्तुति की—"सहस्त्र किरणों वाले सूर्यदेव ! आपको बारम्बार नमस्कार है। आप सबके हेतु तथा सम्पूर्ण जगत् के विजयकेतु हैं, आप ही सबके रक्षक, सबके पूज्य, सम्पूर्ण यज्ञों के आधार तथा योगवेत्ताओं के ध्येय हैं—आप प्रसन्न हों।"

तब भगवान् सूर्य ने प्रसन्न होकर उनसे अपनी अभीष्ट वस्तु माँगने को कहा। यह सुनकर ब्राह्मण आदि वर्णों के लोगों ने उन्हें प्रणाम करके कहा—"अन्धकार का नाश करने वाले भगवान् सूर्यदेव ! यदि आप हमारी भक्ति से प्रसन्न हैं तो राजा राज्यवर्धन नीरोग, शत्रु विजयी, सुन्दर केशों से युक्त तथा स्थिर यौवन वाले होकर दस हजार वर्षों तक जीवित रहें।"

"तथास्तु" कहकर भगवान् सूर्यनारायण अन्तर्ध्यान हो गए। वे सब लोग भी मनोवाञ्छित वर पाकर महाराज के पास लौट आए। वहाँ उन्होंने सूर्य से वर पाने की सब बातें यथावत् कह सुनाई। यह सुन रानी मानिनी को बड़ा हर्ष हुआ किन्तु राजा को सन्तोष नहीं हुआ। उन्होंने अपने पुरवासियों और सेवकों द्वारा किए गए उपकार का बदला चुकाए बिना किसी भी प्रकार का भोग न भोगने का मन बना लिया। उन्होंने निश्चय किया कि यदि भगवान् सूर्य की कृपा से समस्त प्रजा, भृत्यवर्ग, रानी, सभी पुत्र, पौत्र, प्रपौत्र और मित्र उनके साथ ही इतने लम्बे समय तक जीवित रह सकें तो वे राज्यसिंहासन पर बैठकर प्रसन्नतापूर्वक भोगों का उपभोग कर सकूँगा। यदि वे ऐसी कृपा नहीं करेंगे तो वे उसी कामरूप पर्वत पर निराहार रहकर तब तक तपस्या करेंगे, जब तक कि उनके जीवन का अन्त नहीं हो जाएगा।

तत्पश्चात् महाराज और रानी कामरूप पर्वत पर चले गए और सूर्यमन्दिर में जाकर भक्ति एवं श्रद्धापूर्वक भगवान् सूर्य की आराधना करने लगे। उनकी घोर तपस्या से भगवान् सूर्यनारायण प्रसन्न हुए और उन्होंने राजा को समस्त सेवकों, पुरवासियों और पुत्रों आदि के लिए इच्छानुसार वरदान दिया। वर पाकर राजा अपने नगर को लौट आए और धर्मपूर्वक

प्रजा का पालन करते हुए बड़ी प्रसन्नता के साथ राज्य करने लगे। वे यौवन को स्थिर रखते हुए अपने पुत्र, पौत्र और सेवकों आदि के साथ लम्बे समय तक जीवित रहे।

●

भगवान् श्री राम युद्ध से थककर चिन्ता करते हुए रणभूमि में खड़े थे। इतने में रावण भी युद्ध के लिए उनके सामने उपस्थित हो गया। यह देखकर अगस्त्य मुनि ने जो युद्ध देखने के लिए देवताओं के साथ आए थे, सबके हृदय में रमण करने वाले मर्यादा पुरुषोत्तम श्री राम से निवेदन किया कि वे सनातन गोपनीय "आदित्यहृदयं" स्तोत्र को उनसे सुनकर—उसके जप से युद्ध में अपने समस्त शत्रुओं पर विजय पा जाओगे। "इस 'आदित्यहृदय' का तीन बार जप करने से तुम इस क्षण रावण का वध कर सकोगे।" यह कहकर अगस्त्य जी जैसे आए थे, उसी प्रकार चले गए। उनका उपदेश सुनकर महातेजस्वी श्री रामचन्द्र जी का शोक दूर हो गया। उन्होंने प्रसन्न होकर शुद्ध चित्त से आदित्यहृदय को धारण किया और तीन बार आचमन करके शुद्ध हो भगवान् सूर्य की ओर देखते हुए इसका तीन बार जप किया। फिर परम पराक्रमी रघुनाथ जी ने धनुष उठाकर रावण की ओर देखा और उत्साहपूर्वक विजय पाने के लिए आगे बढ़े। उन्होंने पूरा प्रयत्न करके रावण के वध का निश्चय किया। उस समय देवताओं के मध्य में खड़े हुए भगवान् सूर्य ने प्रसन्न होकर श्री रामचन्द्र जी की ओर देखा और निशाचर-राज रावण के विनाश का समय निकट जानकर हर्षपूर्वक कहा—"रघुनन्दन ! अब शीघ्रता करो।"

[वाल्मीकीयरामायणोक्तमादित्यहृदयं स्तोत्र से]

●

पवननन्दन अञ्जनीतनय श्री रामदूत हनुमान जी ने भी भगवान् सूर्य से ही शिक्षा प्राप्त की थी। अध्ययन के उपरान्त श्री हनुमान जी ने अपने आचार्य से गुरु दक्षिणा के लिए इच्छा व्यक्त करने का निवेदन किया। श्री सूर्यदेव अपने शिष्य की सन्तुष्टि-हेतु अपने अंश से उत्पन्न सुग्रीव की सुरक्षा की कामना की। हनुमान जी ने अपने आचार्य की इच्छा पूरी करने की प्रतिज्ञा की और सुग्रीव के पास पहुँचे तथा सुग्रीव के साथ छाया की भाँति रहकर उनकी सुरक्षा और सेवा में तत्पर रहे।

●

महाभारत में महर्षि जमदग्नि को छन्न और उपानह—श्री सूर्यदेव द्वारा प्रदान करने की (जिसमें वे श्री सूर्यदेव की किरणों द्वारा तपा हुआ मार्ग सुगमतापूर्वक चलने योग्य हो सके) सुन्दर कथा प्रतिपादित है।

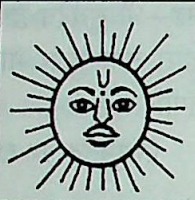
(महाभारत १३/६६)

●

हरिवंशपुराण में कहा गया है कि सुप्रसिद्ध महाराज यदु की वंश परम्परा में अनमित्र के पुत्र निछन नाम के एक प्रतापी राजा हुए, जिनसे प्रसेन और सत्राजित नामक दो पुत्रों की उत्पत्ति हुई। रथियों में श्रेष्ठ सत्राजित को समुद्र के तट पर रात्रि के अन्त में स्नान एवं सूर्योपस्थाना करते समय सूर्यनारायण ने प्रसन्न होकर अपने कण्ठ से स्यमन्तकमणि को उतार प्रदान की थी।

●

महाराज मनु को विवस्वान् (श्री सूर्यनारायण) के द्वारा कर्मयोग का उपदेश दिया गया था।



सूर्य के रत्न यन्त्र और मन्त्र आदि

अन्य ग्रहों की भाँति जन्म-कुण्डली अथवा गोचर में अनिष्ट स्थान की स्थिति से प्राणी कष्ट उठाते हैं एवं उनकी शुभ स्थानीय स्थिति एवं दृष्टि से सुख, सौभाग्य तथा समृद्धि प्राप्त होती है। महर्षि वशिष्ठ का कथन है—

दुःस्वप्ने दुर्निमित्ते च ग्रहवैगुण्यसम्भवे।
जन्मनि द्वादशे चैव चतुर्थे वाष्टमे तथा॥
यदास्युर्गुरुमन्दाराः सूर्यश्चैव विशेषतः।
अर्थहानिं च मरणं चाश्नुते सर्वसंकटम्॥

दुःस्वप्न होने पर, अनिष्ट कर निमित्त उपस्थित होने पर, ग्रहों की प्रतिकूलता में, जन्म में, बारहवें, चौथे अथवा आठवें स्थान में बृहस्पति, शनिश्चर, मंगल और विशेषतः सूर्य के रहने से धन की हानि, मृत्यु का भय एवं सब संकट आकर मनुष्य को दुःखी करते हैं। अन्य ग्रहों की भाँति सूर्य की भी प्रतिकूल स्थिति में मनुष्य सूर्यदेव की प्रसन्नता प्राप्ति हेतु रत्न और यन्त्र धारण करके तथा व्रत, जप और औषधि के द्वारा धनधान्य का सुख, सौभाग्यवृद्धि, ऐश्वर्य, आरोग्यता और दीर्घायु प्राप्त कर सकता है। गोचर में अथवा जन्मकुण्डली में यदि सूर्यदेव अनिष्ट कारक हों—उनको प्रसन्न करने का प्रयत्न करना ही चाहिए। प्रसन्न होकर वे शुभफलप्रद हो जाते हैं। रत्नमाला ग्रन्थ के अनुसार सूर्यदेव का रत्न माणिक्य है। माणिक्य को धारण करने से सूर्यदेव की प्रसन्नता प्राप्त होती है और इनका अनिष्ट कर दोष दूर हो जाता है। तीन रत्ती माणिक्य रत्न की अँगूठी सोने में बनाकर अनामिका (तीसरी) अँगुली में रविवार के दिन सूर्योदय के समय धारण करना चाहिए। सूर्य का उपरत्न विद्रुम (करंजिका) है।

संहिताओं, पुराणों, यन्त्रचिन्तामणि आदि ग्रन्थों में सूर्यदेव की प्रसन्नता हेतु रत्न और यन्त्र धारण, व्रत और जप तथा औषधि-स्नान का विस्तार से वर्णन किया गया है। सर्वसाधारण के लिए मूल्यवान रत्नों को धारण करना सरल नहीं है। अतः कृपालु महर्षियों ने यन्त्र धारण करना भी बताया

है। सूर्यदेव की अनुकूलता और प्रसन्नता हेतु निम्न यन्त्र का विधान किया गया है–

रसेन्दुनागा नगवाणरामा
युग्माङ्कवेदा नव कोष्ठमध्ये।
विलिख्यधार्यं गदनाशनाय
वदन्ति गर्गादिमहामुनीन्द्राः॥

६	१	८
७	५	३
२	९	४

यह सूर्ययन्त्र रविवार के दिन धारण करना चाहिए। अनार की लकड़ी की कलम से अष्टगन्ध (श्वेत चन्दन, रक्त चन्दन, अगर, तगर, केशर, कस्तूरी, कपूर और गोरोचन) से भोजपत्र पर लिखना चाहिए। ताम्बे के ताबीज में रखकर धारण करना चाहिए। एक अन्य यन्त्र जिसका चमत्कारी प्रभाव कहा गया है, निम्न है–

६	३२	३	३४	३५	१
७	११	२७	२८	८	३०
१९	१४	१६	१५	२३	२४
१८	२०	२२	२१	१७	१३
२५	२९	१०	९	२६	१२
३६	५	३३	४	२	३१

गुरु-शुक्रास्त आदि निषिद्ध समय को छोड़कर शुद्ध दिनों में किसी भी महीने के रविवार को जिसमें कृत्तिका नक्षत्र हो, आक के दूध, केशर, गोरोचन और आक के पत्तों के रस से स्याही बनाकर आक की लकड़ी की कलम से इस यन्त्र को भोजपत्र पर लिखकर **"ॐ ह्रीं हंसः घृणिः सूर्याय नमः"** इस मन्त्र से १०८ बार अभिमन्त्रित करके सोने के ताबीज में रखकर दाहिनी भुजा में धारण करने से मनुष्य के सम्पूर्ण कार्य सिद्ध होते हैं। इस यन्त्र को रविवार एवं कृत्तिका नक्षत्र मे सोने या ताम्बे

के पत्र पर खुदवाकर विधिपूर्वक श्रद्धा के साथ घर में किसी पवित्र स्थान में स्थापित करने और प्रतिदिन पूजा करने से बहुत ही शीघ्र कार्य-सिद्ध होते हैं।

अनिष्ट फल की शान्ति हेतु केसर, कमल-गट्टा, इलायची, मनःशिल, खस, देवदास, जेठीमधु और पाटला से स्नान करना चाहिए। **धारणार्थ औषधि**—बिल्वमूल ताम्बे के यन्त्र (ताबीज) में धारण करना चाहिए।

सूर्यदेव विधिपूर्वक व्रत और मन्त्र-जाप करने से भी प्रसन्न और अनुकूल होकर मनवाञ्छित शुभ फल प्रदान किया करते हैं। व्रत और मन्त्र के लिए विधि—चैत्र, पौष और अधिक मास को छोड़कर किसी भी महीने के प्रथम रविवार के दिन सूर्य का व्रत आरम्भ करके निश्चित अवधि तक प्रति रविवार को करना चाहिए। व्रत के दिन प्रातःकाल स्नान करके सूर्य को अर्घ्य देना आवश्यक है।

सूर्यदेव का व्रत एक वर्ष या ३० रविवारों तक अथवा १२ रविवारों तक करना चाहिए। व्रत के दिन लाल रंग का वस्त्र धारण करके "**ॐ हां हीं हीं सः सूर्याय नमः**" इस मन्त्र का १२ या ५ अथवा ३ माला जप करना चाहिए। जप के बाद शुद्ध जल, रक्त चन्दन, अक्षत, लाल पुष्प और दूर्वा से सूर्य को अर्घ्य दे। भोजन में गेहूँ की रोटी, दलिया, दूध, दही, घी और चीनी खावे। नमक बिल्कुल नहीं खाना चाहिए। इस व्रत के प्रभाव से सूर्य का अशुभफल शुभफल में बदल जाता है। तेजस्विता बढ़ती है। शारीरिक रोग शान्त हो जाता है और सुन्दर स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

दान पदार्थ—गेहूँ, गुड़, कमलपुष्प, लाल चन्दन, लाल वस्त्र, मूँगा एवं दक्षिणा।

श्री सूर्य-मन्त्र

जवाकुसुमसंकाशं काश्यपेयं महाद्युतिम्
ध्वान्तारिं सर्वपापघ्नं प्रणतोऽस्मि दिवाकरम् ॥

इस मन्त्र का पाठ करे और भगवान् सूर्य को नमस्कार करे।

"**ॐ श्रीसूर्याय नमः**" इस मन्त्र का जाप करना चाहिए। विशेष परिस्थितियों में "**ॐ हीं घृणि सूर्य आदित्यः ॐ**" मन्त्र का जाप करना चाहिए।

महामना पूज्य श्री मालवीय जी महाराज के अनुसार—"**ध्येयः सदा**

सवितृमण्डलमध्यवर्तीं नारायणः सरसिजासनसंनिविष्टः।'' प्रतिदिन सूर्य के उदय और अस्त होने के समय प्रत्येक पुरुष और स्त्री को प्रातःकाल स्नान करके और सायंकाल हाथ-पैर मुँह धोकर सूर्य के सामने खड़े होकर सूर्यमण्डल में विराजमान सारे जगत् के प्राणियों के आधार पर ब्रह्म नारायण को ''**ॐ नमो नारायणाय**''—इस मन्त्र से अर्घ्य दे और यदि जल न मिले तो मात्र हाथ जोड़कर मन को पवित्र और एकाग्र करके श्रद्धापूर्वक १०८ अथवा २८ बार या कम-से-कम १० बार प्रातःकाल जप करे। ''**ॐ नमो नारायणाय**''—इस मन्त्र का और सायंकाल ''**ॐ नमः शिवाय**''—इस मन्त्र का जप करे।

समय की कल्पना, दिन और रात का आना-जाना, मास एवं ऋतुओं का विभाजन तथा चन्द्रमा के क्षय एवं वृद्धि द्वारा कृष्ण एवं शुक्ल पक्षों का होना—इन सभी के कारण भगवान् सूर्य ही हैं। अतः ''**असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मामृतं गमय।**''—प्रभो ! आप मुझे असत् से सत् की ओर अन्धकार से प्रकाश की ओर तथा मृत्यु से अमृतत्व की ओर ले चलें। उपरोक्त वेदमन्त्र का श्रद्धापूर्वक पाठ करें तथा सूर्योपनिषद् २/४ में वर्णित प्रार्थना करते हुए सूर्यनारायण (परब्रह्म) से एकाकार होने का प्रयास करे—

नमो मित्राय भानवे मृत्योर्मा पाहि।
भ्राजिष्णवे विश्वहेतवे नमः॥
सूर्याद् भवन्ति भूतानि सूर्येण पालितानि तु।
सूर्ये लयं प्राप्नुवन्ति यः सूर्यः सोऽहमेव च॥

ध्यान

प्रतिदिन सूर्य के उदय और अस्त होने के समय प्रत्येक पुरुष और स्त्री को प्रातःकाल स्नान करके और सायंकाल हाथ, मुँह, पैर धोकर सूर्य के सामने खड़े होकर सूर्यमण्डल में विराजमान सारे जगत् के प्राणों के आधार पर ब्रह्म नारायण को ''**ॐ नमो नारायणाय**''—इस मन्त्र से अथवा गायत्री-मन्त्र का बड़े प्रेम से जाप करते हुए चन्दन आदि से युक्त शुद्ध ताजे जल से अर्घ्य दे, उनकी स्तुति करे और जप करे। भगवान् सूर्य का एक नाम सविता है। गायत्री-मन्त्र वेदों का मूल स्वरूप है—

ॐ भूर्भुवः स्वः तत् सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्। (शुक्ल यजु॰ ३६/३)

'भूः' यह प्रथम व्याहृति, 'भुवः' दूसरी व्याहृति, और 'स्वः' तीसरी व्याहृति है। ये ही तीनों व्याहृतियाँ पृथ्वी आदि तीनों लोकों के नाम हैं। पहले ॐकार का उच्चारण करे, तत्पश्चात् तीनों व्याहृतियों का उच्चारण करके गायत्री-मन्त्र का उच्चारण कर जाप करे।

गायत्री मन्त्र का अर्थ–उस प्रकाशात्मक प्रेरक-अन्तर्यामी विज्ञानान्द स्वभाव हिरण्यगर्भोपाध्यवच्छिन्न आदित्य के अन्तः स्थित पुरुष (ब्रह्म) सबसे प्रार्थना किए हुए सम्पूर्ण पाप के तथा संसार के आवागमन दूर करने में समर्थ सत्य, ज्ञान तथा आनन्ददिमय तेज का हम ध्यान करते हैं, जो सवितादेव हमारी बुद्धियों को सत्कर्म में प्रेरित करें। अथवा सवितादेव के वरणीय तेज का हम ध्यान करते हैं, जो हमारी बुद्धियों को प्रेरित करता है।

ध्यान की महिमा असीम है। भक्तियोग, ज्ञानयोग, मन्त्रयोग, निष्काम कर्मयोग आदि सभी योगों में ध्यान आवश्यक और उपयोगी होता है। ध्यान से भगवान् के स्वरूप में साधक समाधिस्थ होकर भगवान् के दर्शन प्राप्त कर सकता है। भगवान् सूर्य परमात्मा के ही प्रत्यक्ष रूप हैं। भगवान् श्री कृष्ण ने गीता में कहा है–"**प्रभास्मि शशिसूर्ययोः**" (**गीता** ७/८) एवं "**यदादित्यगतं तेजो जगद्भासयतेऽखिलम। यच्चन्द्रमसि यच्चाग्नौ तत्तेजो विद्धि मामकम्**" (**गीता** १५/१२)–जो तेज सूर्य में है जिससे वह जगत् को प्रकाशित करता है, तथा चन्द्रमा एवं अग्नि में है, उस तेज को तू मेरा ही जान।" अतः स्पष्ट है परमात्मा और सूर्य दोनों अभिन्न हैं। प्रश्नोपनिषद् में प्रतिपादित किया गया है–"**स तेजसि सूर्ये सम्पन्नः**" कि प्रभु तेजोमय सूर्यरूप में प्रतिष्ठित है। श्रीमद्वाल्मीकीय रामायण के युद्धकाण्ड में आदित्यहृदयस्तोत्र के द्वारा भगवान् की स्तुति की गई है जिसमें कहा गया है कि ये ही भगवान् सूर्य, ब्रह्मा, विष्णु, शिव, स्कन्द, प्रजापति, महेन्द्र, वरुण, काल, यम, सोम आदि हैं–

एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिवः स्कन्दः प्रजापतिः।
महेन्द्रा धनद, कालो यमः सोमोह्यपां पतिः॥

अतः साधक को सभी समय, सभी क्रियाओं में–खाते-पीते, सोते, उठते-बैठते, सुनते-बोलते तथा चलते-फिरते, चित्त को संसार की व्यर्थ की बातों से हटाकर अपने इष्ट सूर्यनारायण का चिन्तन करना चाहिए। ध्यान के समय आँखें मूँद लेनी चाहिए अथवा नाक के अगले भाग पर दृष्टि जमा लेनी चाहिए। ध्यान के समय शरीर, मस्तक और गर्दन को सीधा

रखना चाहिए। रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। मन यदि इधर-उधर दौड़ता हो तो बारम्बार चेष्टापूर्वक संयत करने का अभ्यास करते रहना चाहिए। ऐसा करते समय—"**ॐ सूर्याय नमः**"—मन्त्र का जप करते रहना आवश्यक है।

आँखें मूँदकर कल्पना में सूर्य-मण्डल में देखने का प्रयास करे कि दिव्य रथ के भीतरी भाग में पद्मासन पर विश्वात्मा चतुर्भुज, परम सुन्दर कमल सदृश मुखमण्डल वाले हिरण्यवर्ण पुरुष विराज रहे हैं। उनके केश, मूँछें और नख हिरण्यमय हैं। उनका दर्शन पापों का नाश करने वाला है। वे सभी लोगों को अभय देने वाले हैं। उनके ललाट की आभा कमल के गर्भ-पत्र के समान लाल है। वे समस्त जगत् के प्रकाशक और सब लोगों के अद्वितीय साक्षी हैं। मुनिजन उनका दर्शन और स्तवन कर रहे हैं।" ऐसे भगवान् सूर्य का दर्शन करके मन में निश्चय करे कि वे आदित्य मुझसे अभिन्न हैं, और धीरे-धीरे उनमें अपने चित्तवृत्ति को विलीन कर दे। आदित्य हृदय स्तोत्र के ३८वें श्लोक में बताया गया है कि सवित-मण्डल के भीतर रहने वाले पद्मासन से बैठे हुए केयूर, मकर, कुण्डल, किरीटधारी तथा हार पहने शङ्ख-चक्रधारी स्वर्ण के सदृश देदीप्यमान शरीर वाले भगवान् सूर्यनारायण का सदा ध्यान करना चाहिए—

ध्येयः सदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासन संनिविष्टः।
केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी
हारी हिरण्मयवपुर्धृतशङ्खचक्रः॥

सूर्यमण्डल में सूर्यनारायण की उपासना करने के लिए वेद, उपनिषद्, दर्शनशास्त्र एवं मनु आदि स्मृतियों में, तथा पुराण, तन्त्रशास्त्र आदि ग्रन्थों में विस्तार से वर्णन किया गया है। समस्त जगत् के कल्याण, देवता आदि की तृप्ति के आधार सूर्य भगवान् हैं। परमात्मा सूर्यात्मा रूप से सूर्यमण्डल में विराजमान हैं। अतः सूर्यनारायण की उदय और अस्त के समय उपासना करने से ज्ञान-विज्ञान की प्राप्ति होती है और परम कल्याण होता है—

उद्यन्तं यान्तमादित्यमभिध्यायन् कर्म
कुर्वन् ब्राह्मणो विद्वान् सकलं भद्रमश्नुते।

भगवान् सूर्य के पुराण-प्रसिद्ध तीर्थ और मन्दिर

सूर्य-पूजा अत्यन्त प्राचीन है। सूर्य ब्रह्म के प्रतीक हैं। सूर्योपनिषद् में कहा गया है कि सूर्य से सभी जीव उत्पन्न होते हैं। सूर्य से ही यज्ञ, मेघ, अन्न और आत्मा का विकास होता है। सूर्य ही प्रत्यक्ष कर्मकर्ता, विष्णु, रुद्र, ब्रह्म, ऋक्, यजु, साम और अथर्व हैं। सूर्य से पञ्च तत्त्व उत्पन्न होते हैं, पालित होते हैं तथा सूर्य में ही लीन हो जाते हैं। सर्वदेव स्वरूप रवि त्रिमूर्ति और त्रिदेव हैं। मन्त्र सूर्योपासना से सूर्य का सान्निध्य प्राप्त होता है।

जीवन की ऐहिलौकिक तथा पारलौकिक उन्नति के लिए मनुष्य अनादिकाल से जप-तप योग-यज्ञ, तथा तीर्थाटन करता आ रहा है। देव-विग्रह की पूजा-उपासना के साथ ही तीर्थ यात्रा भी जीवन का अभिन्न अंग है तथा मुक्ति की सीढ़ी है। भारत की पवित्र भूमि असंख्य तीर्थ-क्षेत्रों में से उत्थल (उड़ीसा) राज्य का अर्क क्षेत्र—कोणार्क अन्यतम है। पुराणों में इस क्षेत्र की महिमा का मुक्तिक्षेत्र के रूप में वर्णन किया है। ब्रह्मपुराण में 'कोणादित्य', स्कन्दपुराण में 'सूर्यक्षेत्र', भविष्यपुराण में 'मित्रवन', साम्बपुराण में 'मैत्रेयवन', कपिल-संहिता में 'रवि क्षेत्र', प्राचीनमहात्म्य में अर्क क्षेत्र आदि इस पुण्य क्षेत्र के कहे गए हैं। महर्षि मैत्रेय की तपस्या के प्रभाव से इसका नाम मैत्रेयवन पड़ा है। 'मित्रवन' या मैत्रेयवन का सम्बन्ध सूर्य के साथ है, क्योंकि 'मित्र' सूर्य का ही एक नाम है। कपिल संहिता में सूर्य भक्त साम्ब का उपाख्यान पूर्णतः वर्णित है। अतः उड़ीसा में साम्बदशमी के दिन साम्ब-उपाख्यान का भक्ति के साथ स्मरण किया जाता है और लोग अपनी और अपनी सन्तान की आरोग्य की कामना करते हुए घर-घर श्री सूर्य भगवान् की पूजा धूम-धाम से करते आ रहे हैं। पुरी के समुद्र-किनारे के पैदल मार्ग से कोणार्क २० मील है। कोणार्क मन्दिर में कोई प्रतिमा नहीं है। साम्ब ने कोणादित्य की आराधना की थी और एक सूर्य-मूर्ति स्थापित की थी। वह मूर्ति अब पुरी में हैं। पास में चन्द्रभागा नदी है। यहाँ माघशुक्ला सप्तमी को स्नान महापुण्यप्रद माना जाता है। चारों ओर

से पक्के घर के भीतर सूर्यदेव का प्रसिद्ध विशाल मन्दिर है। इस रथ-मन्दिर में रथ के पहिए तथा सात घोड़े, सारथि का स्थान आदि सब बने हुए हैं। मन्दिर बहुत ऊँचा रहा होगा, किन्तु अब शिखर का भाग टूटा हुआ है। मन्दिर-भूमि में कुछ धँस सा गया है। सम्मुख के भोग-मण्डप का भाग कुछ खड़ा है। इसके पीछे श्री सूर्य की पत्नी संज्ञा का मन्दिर है। सूर्य-मन्दिर अपनी कला के लिए विश्व का सर्वश्रेष्ठ मन्दिर कहा जाता है।

सूर्य-मन्दिर भारतीय के प्रतिनिधि हैं। पश्चिमी भारत में मोढेरा (गुजरात) का सूर्य-मन्दिर दर्शनीय है। मध्य प्रदेश में मानखेड़ा (टीकमगढ़) में निर्मित सूर्य-मन्दिर दर्शनीय है। कश्मीर में महाराज ललितादित्य ने सूर्य भगवान् का 'मार्तण्ड' नामक प्रसिद्ध मन्दिर का निर्माण करवाया था तथा इसके गर्भगृह में अपने उपास्य देवता की कलात्मक मूर्ति की स्थापना की थी। अब यह मन्दिर अधिक भग्नावस्था में है।

राजस्थान में ओसियाँ नामक स्थान पर १०वीं शती ई॰ का सूर्य-मन्दिर आज भी विद्यमान है, परन्तु दुर्भाग्यवश इसकी सूर्य-मूर्ति अब वहाँ नहीं रह गई है। मध्य प्रदेश में चन्देल-शासकों के समय में चित्रगुप्त नामक सूर्य-मन्दिर की स्थापना खजुराहो में हुई थी, अब यह मन्दिर जीर्ण अवस्था में है। मेड़ाघाट स्थित चौसठ योगनियों के मध्य बने गौरीशंकर के मन्दिर में बहुत ही सुन्दर सूर्य-मूर्ति है जिसमें उन्हें अपने रथ पर स्थानक-मुद्रा में दिखाया गया है। बिल्हारी नामक स्थान के सूर्य-मन्दिर में भी बहुत ही सुन्दर मूर्ति के दर्शन होते हैं।

काशी के द्वादश आदित्य

१. खखोल्कादित्य

काशी के पाटन दरवाजा मुहल्ले में कामेश्वर मन्दिर के द्वार पर है। खखोल्कादित्य के दर्शन करने से मनुष्यों के मनोरथ पूर्ण हो जाते हैं और मनुष्य सकल पापों से मुक्त हो जाता है।

२. अरुणादित्य

पाटन दरवाजा मोहल्ले में त्रिलोचन-मन्दिर में स्थित है। अरुणादित्य का अर्चन-पूजन करने से मनुष्यों को सभी दुःखों, दरिद्रता और व्याधियों एवं नाना प्रकार के उपद्रवों से मुक्ति मिलती है।

३. वृद्धादित्य

काशी में विशालाक्षी देवी के दक्षिण की ओर मीरघाट पर वृद्धहारीत नामक महातपस्वी द्वारा स्थापित सुन्दर मूर्ति है। यहाँ पर महातपस्वी वृद्धहारीत ने सूर्यदेव की भक्तिपूर्ण आराधना की थी और भगवान् सूर्यनारायण से वर पाया था, जिससे उनको वृद्धावस्था तत्क्षण समाप्त होकर पूर्ण यौवनावस्था प्राप्त हुई थी। यौवन प्राप्त करके उन्होंने महान् उग्र तप किया था। वृद्धादित्य के भक्तिभाव से, अर्चन-पूजन से बुढ़ापा, दरिद्रता और विविध रोगों से बहुतों ने मुक्ति पाई है।

४. केशवादित्य

अज्ञानान्धकार का विनाश करने वाले केशवादित्य की पूजा-अर्चना से परम ज्ञान प्राप्त होता है, पापों से मुक्ति प्राप्त होती है तथा मनोवाञ्छित फल प्राप्त होते हैं।

५. विमलादित्य

कुष्ठ रोग से पीड़ित विमल नामक एक क्षत्रिय ने घर-द्वार, पुत्र-कलत्र, धन-दौलत सब कुछ छोड़कर हरिकेशवन (जंगमवाड़ी) में हरि-केशेश्वर के निकट सूर्यमूर्ति स्थापित करके भक्ति श्रद्धापूर्वक भगवान् सूर्य की पूजा-आराधना की जिससे श्री सूर्यदेव ने प्रसन्न होकर उसे महान् रोग से मुक्ति का वरदान दिया तथा यह भी कहा कि सब व्याधियों को दूर करने वाली तथा सकल पापों से मुक्ति दिलाने वाली यह प्रतिमा विमलादित्य-भक्तों को सदा वर प्रदान करेगी। इस प्रकार शुभप्रद विमलादित्य काशी में विराजमान है। उनके दर्शनमात्र से कुष्ठ रोग मिट जाता है।

६. गङ्गादित्य

गङ्गादित्य वाराणसी में ललिताघाट पर विराजमान है। गंगादित्य की आराधना करने वाले मनुष्यों की न दुर्गति होती है, और न वे रोगों से पीड़ित ही होते हैं। इनका दर्शन पुण्यप्रद है।

७. यमादित्य

यमेश्वर से पश्चिम और आत्मवीरेश्वर से पूर्व संकटाघाट पर स्थित

यमादित्य के दर्शन करने से मनुष्यों को यमलोक नहीं देखना पड़ता। मङ्गलवारी चतुर्दशी होने पर मनुष्यों को यमतीर्थ में स्नान करके यमेश्वर और यमादित्य के दर्शन करके सब पापों से मुक्ति मिल जाती है। प्राचीन काल में यमराज ने यमतीर्थ पर कठोर तपस्या करके भक्तों को सिद्धि प्रदान करने वाले यमेश्वर और यमादित्य की स्थापना की थी।

८. साम्बादित्य

यह स्थान चेतगंज से गोदौलिया की ओर जाने पर ध्रुवेश्वर के उत्तर में स्थित है। साम्बादित्य के समीप ही एक कुण्ड भी है जिसे आज 'सूर्यकुण्ड' कहते हैं। सामान्यतः प्रत्येक रविवार को यहाँ भी सूर्य पूजन करने का महात्म्य है। विशेषतः माघशुक्ला सप्तमी को रविवार पड़ने पर यहाँ के पूजन का विशेष महत्त्व है।

९. द्रपदादित्य

यह मूर्ति विश्वनाथ मन्दिर के समीप अक्षयवट के घेरे में है। महारानी द्रौपदी ने इनकी स्थापना कर आराधना की थी जिसके फलस्वरूप उसे भगवान् सूर्य द्वारा अक्षयपात्र की प्राप्ति हुई थी। सूर्यनारायण की प्रतिमा के समीप ही द्रोपदी की मूर्ति का दर्शन करने से प्रियजन वियोग नहीं होता। विश्वनाथ के दर्शन से पहले इनका दर्शन शुभदायक माना जाता है।

१०. मयूरवादित्य

यह पञ्चनद क्षेत्र का प्रसिद्ध देवालय है। मयूरवादित्य की मूर्ति गभस्तीश्वर के मन्दिर में एक स्तम्भ के पास स्थापित है। यहाँ प्रतिरविवार तथा पौष के रविवारों को पूजन-दर्शन का विशेष महत्त्व है। मयूरवादित्य की अर्चना से रोग और दारिद्र्य दूर होते हैं।

११. लोलार्क

यह आदित्य पीठ वाराणसी के आदित्य पीठों में प्रमुख है। इससे सम्बद्ध एक कुण्ड भी है—जिसे लोलार्क कुण्ड कहा जाता है। असि-संगम के समीप होने के कारण लोलार्क-कुण्ड का जल गङ्गा में मिल जाने के बाद उत्तर की ओर बहने वाली गङ्गा तटीय अन्य तीर्थों में पहुँचता है। देव पूजन

का महात्म्य उसके तटवर्ती निकटस्थ जलाशय में स्नान करने के बाद अधिक पुण्यप्रद माना जाता है। मार्गशीर्ष शुक्ला षष्ठी अथवा सप्तमी को रविवार होने पर लोलार्क-दर्शन एवं पूजन को अत्यन्त शुभप्रद माना गया है। रोगी स्त्री-पुरुष एवं निःसन्तान स्त्रियाँ लोलार्क षष्ठी के दिन लोलार्क-कुण्ड में स्नान कर गीले वस्त्र वही पर छोड़ देती है और लोलार्क की आराधना करके इच्छित वर माँगती हैं।

१२. उत्तरार्क

वाराणसी की उत्तरी सीमा की सूर्यपीठ उत्तरार्क है। इससे सम्बन्ध जलाशय उत्तरार्क-कुण्ड के नाम से जाना जाता था। वर्तमान में यह बकरिया कुण्ड कहलाता है। मुसलमानों के अधिपत्य के जमाने में यह सूर्यपीठ नष्ट हो गया था, उसका पुनः निर्माण अब तक नहीं हुआ। उत्तरार्क की मूर्ति वहाँ नहीं रही है, केवल उसके स्थान की पूजा होती है।

●

दक्षिण भारत के उत्तरी (गुड़ीमल) के परशुरामेश्वर-मन्दिर की सूर्य प्रतिमा दर्शनीय है। गया में विष्णुमद के मन्दिर के करीब सूर्यकुण्ड है जिसके चारों ओर नीचे तक सीढ़ियाँ बनी हुई हैं। कुण्ड का उत्तरी भाग उदीची, मध्य का कनखल और दक्षिण का दक्षिण-मानस-तीर्थ कहा जाता है। सूर्यकुण्ड के पश्चिम में एक मन्दिर में सूर्यनारायण की एक चतुर्भुज मूर्ति खड़ी है जिसको दक्षिणार्क कहते हैं। गायत्री मन्दिर से उत्तर में लक्ष्मीनारायण का एक मन्दिर है। इसी के समीप वमनीघाट पर दक्षिण की ओर एक मन्दिर में सूर्यनारायण की चतुर्भुज मूर्ति है जिसे लोग 'गयादित्य' के नाम से पुकारते हैं।

●

मलतगा (बेलगाँव, कर्नाटक) में सूर्यनारायण की कदाचित् ५०० वर्ष पुरानी प्रतिमा है। मन्दिर में प्रतिदिन सूर्यसूक्त का नियमित पाठ होता है। सूर्य-मूर्ति के दाहिने पार्श्व में 'जय' और बाएँ में 'विजय' की प्रतिमाएँ हैं।

●

कच्छ में कंथकोट में नवीं शती का पुराना एक सूर्य-मन्दिर जीर्ण अवस्था में है। सौराष्ट्र में थान-मित्रेश्वर के पास ग्यारहवीं शताब्दी का सूर्य-मन्दिर है। झालागड़ के चौटाला में सूर्योपासक काठी जाति के लोगों ने कुछ समय पहले एक भव्य सूर्य-मन्दिर बनवाया है। साबरमती और हाथीपती के संगम

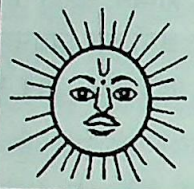
के पास बीजापुर कुछ ही दूरी पर कोट्यर्क का बहुत प्राचीन मन्दिर है। प्रभास क्षेत्र (सोमनाथ) में अनेकों सूर्य मन्दिरों के अवशेष अभी तक विद्यमान हैं। प्रभास के ईशान में शीतला नामक स्थान में वन प्रदेश जैसे भाग में हिरण्य नदी के किनारे सुन्दर मन्दिर है।

●

नेपाल में पाशुपत-क्षेत्र गुह्येश्वरी मन्दिर के समीप वाग्पती नदी के पूर्वी तट पर सूर्यघाट नामक स्थान में भगवान् सूर्य-मन्दिर है। प्राचीन-मन्दिर के स्थान पर एक छोटा-सा सुन्दर मन्दिर बनाया गया है। सूर्यघाट पर स्नान करके भगवान् सूर्य को अर्घ्य देकर पूजन करने वालों के चक्षुरोग और चर्मरोग दूर हो जाते हैं।

●

आदिकाल से आज तक सम्पूर्ण भारत में समान रूप से सूर्यपूजा होती रही है। प्रत्येक हिन्दू, चाहे वह किसी देव या देवी का उपासक हो सूर्य भगवान् की पूजा एवं आराधना करता है।



सूर्य के चालीसे और आरतियां

दोहा

कनक बदन कुण्डल मकर, मुक्ता माला अंग।
पद्मासन स्थित ध्याइये, शंख चक्र के संग॥

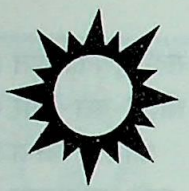
चौपाई

जय सविता जय जय जयति दिवाकर। सहस्रांशु ! सप्ताश्व तिमिरहर॥
भानु ! पतंग ! मरीची ! भास्कर ! सविता हंस ! सुनूर विभाकर॥
विवस्वान ! आदित्य ! विकर्तन। मार्तंड हरिरूप विरोचन॥
अम्बरमणि ! खग ! रवि कहलाते। वेद हिरण्यगर्भ कह गाते॥
सहस्रांशु प्रद्योतन, कहिकहि। मुनिगन होत प्रसन्न मोदलहि॥
अरुण सदृश सारथी मनोहर। हाँकत हय साता चढ़ि रथ पर॥
मण्डल की महिमा अति न्यारी। तेज रूप केरी बलिहारी॥
उच्चैःश्रवा सदृश हय जोते। देखि पुरन्दर लज्जित होते॥
मित्र १ मरीचि २ भानु ३। अरुण भास्कर ४॥
सविता ५ सूर्य ६ अर्क ७। खग ८ कलिकर॥
पूषा ९ रवि १० आदित्य ११ नाम लै। हिरण्यगर्भाय नमः १२ कहिकै॥
द्वादश नाम प्रेम सों गावैं। मस्तक बारह बार नमावैं॥
चार पदारथ जन सो पावै। दुःख दारिद्र अघ पुंज नसावै॥
नमस्कार को चमत्कार यह। विधि हरिहर कौ कृपासार यह॥
सेवै भानु तुमहिं मन लाई। अष्टसिद्धि नवनिधि तेहिं पाई॥
बारह नाम उच्चारन करते। सहस जनम के पातक टरते॥
उपाख्यान जो करते तवजन। रिपु सों जमलहते सोतेहि छन॥
धन सुत जुत परिवार बढ़तु है। प्रबल मोह को फंद कटतु है॥
अर्क शीश को रक्षा करते। रवि ललाट पर नित्य बिहरते॥
सूर्य नेत्र पर नित्य विराजत। कर्ण देस पर दिनकर छाजत॥

भानु नासिका वासकरहुनित। भास्कर करत सदा मुखको हित॥
ओंठ रहैं पर्जन्य हमारे। रसना बीच तीक्ष्ण वस प्यारे॥
कण्ठ सुवर्ण रेत की शोभा। तिग्मतेजसः काँधे लोभा॥
पूषां वाहु मित्र पीठहिं पर। त्वष्टा-वरुण रहत सुउष्णकर॥
युगल हाथ पर रक्षा कारन। भानुमान उरसर्म सुउदरघन॥
वसत नाभि आदित्य मनोहर। कटिमहहँस, रहतमन मुदभर॥
जंघा गोपति, सविता वासा। गुप्त दिवाकर करत हुलासा॥
विवस्वान पद की रखवारी। वाहर वसते निज तमहारी॥
सहस्रांशु सर्वांग सम्हारै। रक्षा कवच विचित्र विचारे॥
अस जोजन अपने मन माहीं। भय जगवीच कतहुँ तेहि नाहीं॥
दद्रु कुष्ट तेहिं कबहु न व्यापै। जोजन याको मन महं जापै॥
अंधकार जग का जो हरता। नव प्रकाश से आनन्द भरता॥
ग्रह गन ग्रसि न मिटावत जाही। कोटि वार मैं प्रनवौं ताही॥
मन्द सदृश सुत जग में जाके। धर्मराज सम अद्भुत बाकें॥
धन्य-धन्य तुम दिनमनि देवा। किया करत सुरमुनि नर सेवा॥
भक्ति भावयुत पूर्ण नियमसों। दूर हटतसो भवके भ्रमसों॥
परम धन्य सों नर तनधारी। हैं प्रसन्न जेहि पर तम हारी॥
अरुण माघ महं सूर्य फाल्गुन। मधु वेदांग नाम रवि उदयन॥
भानु उदय बैसाख गिनावै। ज्येष्ठ इन्द्र आषाढ़ रवि गावै॥
यम भादों आश्विन हिमरेता। कातिक होत दिवाकर नेता॥
अगहन भिन्न विष्णु हैं पूसहिं। पुरुष नाम रविहैं मलमासहिं॥

दोहा

भानु चालीसा प्रेम युत, गावहिं जे नर नित्य।
सुख सम्पत्ति लहि बिबिध, होंहि सदा कृतकृत्य॥



सूर्य चालीसा

दोहा

श्री गणपति पद कमल महँ, प्रेम सहित धरि माथ।
सूरज चालीसा कहौं द्रवौ दया करि नाथ॥
जय दिनकर जय दिवाकर, दीनदयाल दिनेश।
जय जगपालक प्रभाकर, कीजै हरण कलेश॥

चौपाई

जयति सूर्य नारायण स्वामी। करहु अनुग्रह अन्तर्यामी॥
युग सहस्र योजन तनु राजै। माथे कनक मुकुट मणि साजै॥
अगम कान्तिधर गगन-विहारी। अनुपम ज्योति कला छवि न्यारी॥
कुण्डल कलित कपोलन सोहै। जिमि लखि तेज तेजपति मोहै॥
षट्दश श्वेतवरण हय नाधे। अरुण सारथी रजुकर साधे॥
नौ लछ योजन रथ चौड़ाई। योजन छत्तीस लक्ष लम्बाई॥
रत्न-जड़ित रथ पर प्रभु राजित। जिन गति देख चंचला लाजित॥
नौ करोड़ इक्यावन लाखा। परिक्रमा रवि की श्रुति भाखा॥
अगणित दैत्य नित्य संहारै। निज भक्तन कर कष्ट निवारै॥
उदय होत निशि तम अघ भाजै। जयति जयति जय डंका बाजै॥
धनि-धनि भानु रूप भगवाना। तव महिमा परत्यक्ष बखाना॥
अगम प्रताप अतुल बल धारी। महिमा वरणत हैं त्रिपुरारी॥
सुनहु उमा शुभ चरित दिनेशा। सकल हरण जन कष्ट कलेशा॥
कुष्ट वरण जेहि के तन होई। रवि पर ध्यान धरै यदि सोई॥
ब्रत बिनु लोन करै रविवारा। ब्रह्मचर्य युत धारि विचारा॥
द्विज सन रविकर सुने पुराना। पूजन करै राखि उर ध्याना॥
हवन कराइ धरै मन धीरा। सोइ भस्म लै मलै शरीरा॥
निश्चय छूटै कुष्ट कलेशा। ऐसे दीन दयाल दिनेशा॥
अन्धहु प्रभु महं ध्यान लगावै। निश्चल दिव्य दृष्टि को पावै॥
जो निश्चय करि प्रेम प्रतीती। निशिदिन रवि पर धरै सुप्रीती॥
रवि दिन प्रेम सहित चितलाई। सूर्य पुराण सुनै सुखदाई॥
करै नेम द्वादश रविवारा। रहे लोन बिनु एक अहारा॥

करै शयन कुश कास डसाई। हर्षित सदा सूर्य गुण गाई॥
जो अस प्रभु महं ध्यान लगावै। बन्ध्यहुँ नारि पुत्र सुख पावै॥
कह शिव संशय करै न कोई। सत्य वचन मम मृषा न होई॥
जग-हित लागि प्रेम रस बानी। सुनि अस गौरि हृदय हर्षानी॥
धन्य-धन्य सूरज अघनाशी। दीन दयानिधि मंगल राशी॥
महा अघिन कहँ तारण वाले। नारद शाप निवारण वाले॥
सत्राजित के मान रखैया। मणि ते स्वर्ण मेह वर्षैया॥
प्रात रूप धारे चतुरानन। राजें विष्णु रूप मध्यानन॥
शम्भु रूप धरि सायंकाला। त्रिभुवन माहिं करैं प्रतिपाला॥
वर्ष बीच पुनि बारह नामा। धरि भक्तन कर पूजहिं कामा॥
षट् ऋतु दिन तिथि वर्ष महीना। पलक मुहूर्त तुम्हें आधीना॥
खग मृग जीव जन्तु नर नारी। घन गर्जत नभ वर्षत वारी॥
वृक्ष लतादिक प्रभु तव जानत। फूलत फलत झरत पुनि जामत॥
चन्द्रादिक नवग्रह नभ तारे। ये सब तुम्हरेहि नाथ सहारे॥
धन्य सूर्य नारायण स्वामी। दिव्य दृष्टि दो अन्तर्यामी॥
करहु बेगि अब पूरण आशा। होइ हृदय मम ज्ञान प्रकाशा॥
जो यह चरित सूर्य का गावैं। सब सुख भोगि परम पद पावै॥
नमत राम सुन्दर प्रभु दासा। लग प्रयाग आश्रम दुर्वासा॥

दोहा

रवि चालीसा प्रेम युत, पाठ करै धरि ध्यान।
सुख सम्पति आयु बढ़ै, होय सदा कल्यान॥

भगवान सूर्यदेव की आरती

ॐ जय सूर्य देवा, स्वामी जय सूर्य देवा।
ब्रह्मा विष्णु सदाशिव, सन्त करें सेवा॥
दुःख हरता सुख करता, जय आनन्दकारी।
वेद पुराण बखानत, भय पातक हारी॥
स्वर्ण सिंहासन बिस्तर, ज्योति तेरी सारी।
प्रेमभाव से पूजें, सब जग के नर नारी॥
दीन दयाल दयानिधि, भव बन्धन हारी।
शरणागत प्रतिपालक, भक्तन हितकारी॥
जो कोई आरती तेरी, प्रेम सहित गावे।
धन सम्पत्ति और लक्ष्मी, सहजे सो पावे॥
सफल मनोरथ दायक, निर्गुण सुखराशी।
विश्व चराचर पालक, ईश्वर अविनाशी॥
योगीजन हृदय में, तेरा ध्यान धरें।
सब जग के नर नारी, पूजा पाठ करें॥

द्वितीय आरती

जय कश्यप-नन्दन, ओ३म् जय अदिति-नन्दन।
त्रिभुवन-तिमिर-निकन्दन, भक्त-हृदय-चन्दन॥टेक॥
सप्त-अश्वरथ राजित, एक चक्र धारी।
दुःखहारी, सुखकारी मानस-मल हारी॥जय॥
सुर-मुनि-भूसुर वन्दित विमल विभवसाली।
अघ-दल-दलन दिवाकर दिव्य किरणमाली॥जय॥
सकल सुकर्म प्रसविता सविता शुभकारी।
विश्व विलोचन मोचन भव बंधन हारी॥जय॥
कमल समूह विकाशक, नाशक त्रय तापा।
सेवत सहज हरत मनसिज सन्तापा॥जय॥
नेत्र व्याधि हर सुरवर भू पीड़ा हारी।
सृष्टि विलोचन परहित व्रतधारी॥जय॥
सूर्यदेव करुणाकर अब करुणा कीजै।
हर अज्ञान मोह सब तत्व ज्ञान दीजै॥जय॥

हमारे लोकप्रिय प्रकाशन

हनुमान उपासना—हनुमान जी को प्रसन्न करना सबसे आसान है। अगर कोई दुश्मन पीछे पड़ गया है तो विधिपूर्वक हनुमान जी की साधना करने पर हनुमान जी उसे इतना कष्ट देने लगेंगे कि वह आपका पीछा छोड़ देगा। बिगड़े काम बन जाएँगे।

बटुक भैरव साधना—बटुक भैरव को आपदुद्धारक कहा जाता है। किसी बैरी के पीछे लग जाने, झगड़े, मुकदमें में फँस जाने या अचानक कोई भारी आपत्ति आ जाने पर पुस्तक में दी गई विधि से बटुक भैरव की साधना करने पर काम बन जाता है।

गणेश उपासना—पुस्तक में ऋणहर्ता नाम से प्रसिद्ध देवता गणपति की साधना करने की ऐसी सरल घरेलू विधियाँ बताई हैं जिनका पालन करने से धन प्राप्त होकर समस्त कर्जा उतर जाता है। ऐसी लड़कियाँ जो 30-35 वर्ष की अवस्था तक घर में क्वारी बैठी हुई थीं उनके विवाह भी पुस्तक में वर्णित गणेश जी की सरल घरेलू साधनाओं द्वारा सम्पन्न हो गए हैं।

शनि उपासना—प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में कभी-न-कभी कुछ समय के लिए शनि पीड़ा झेलनी ही पड़ती है। शनि दशा खराब होने के कारण रामचन्द्र जी तथा महाबली पाण्डवों को जंगल-जंगल भटकना पड़ा। पुस्तक में शनि कष्ट से निश्चित रूप से मुक्ति पाने के लिए सिद्ध शनि स्तोत्र पाठ विधि यन्त्र-तन्त्र-मन्त्र तथा अन्य उपाय बताए हैं।

रुद्राक्ष दर्पण—न्यायमूर्ति इमानेनी पांडुरंगा राव, न्यायाधीश आन्ध्रप्रदेश उच्च न्यायालय की अध्यक्षता में रुद्राक्ष के सम्बन्ध में हुए सर्वेक्षण के दौरान ज्ञात हुए रुद्राक्ष के नए-नए चमत्कारी गुणों का वर्णन तथा एकमुखी से लेकर चौदहमुखी तक के रुद्राक्ष को धारण करने के लिए मन्त्र सिद्ध करने की शास्त्रोक्त विधियाँ।

शिव उपासना—शिव का अर्थ है—कल्याणकारी। शिव के लोक कल्याणकारी, आराध्य स्वरूप, महत्त्व एवं उपासना पद्धति से जन-साधारण को परिचित कराना ही इस पुस्तक का उद्देश्य है। इसमें शिवजी का जीवन चरित्र, शिव उपासना एवं पूजन का शास्त्रोक्त विधि-विधान, रुद्राक्ष धारण विधि, महामृत्युंजय मन्त्र, शिव महिम्नः तथा अन्य आशुफलदायक स्तोत्र, द्वादश ज्योर्तिलिंगों का परिचय, शिव सहस्त्रनाम, शिव चालीसा, व्रत कथाएँ आदि का वर्णन किया गया है।

दुर्गा उपासना—शक्ति उपासना में सबसे अधिक प्रचलित दुर्गा की उपासना है, इन्हीं भगवती दुर्गा को प्रसन्न करने के लिए उनकी उपासना की विधियाँ, सम्पूर्ण दुर्गा सप्तशती, सरल हिन्दी भाषा में, दुर्गा कवच, दुर्गा सहस्त्रनाम, दुर्गा सिद्धि के अनुभूत यन्त्र-मन्त्र, दुर्गा चालीसा, आरतियाँ आदि का वर्णन इस पुस्तक में किया गया है।

काली उपासना—दस महाविद्याओं में सर्वप्रथम नाम 'कालिका' का ही आता है इसलिए इनको आद्यशक्ति कहा जाता है। इस पुस्तक में काली पूजा, विधान, काली पटल, काली कवच, काली स्तोत्र, काली हृदय, काली शतनाम, काली सहस्रनाम तथा इनका यथासम्भव हिन्दी अनुवाद भी दिया गया है।

वर्ल्ड बुक कम्पनी, चावड़ी बाजार, पोस्ट बॉक्स–1300, दिल्ली–6

लक्ष्मी उपासना—परम चंचला भगवती लक्ष्मी धन-वैभव की अधिष्ठातृ देवी हैं। उनकी उपासना, आराधना से भक्त का दुःख दारिद्रय दूर होता है तथा घर में धन-वैभव आता है। इस पुस्तक में लक्ष्मी की महिमा, पूजा-विधि, आरती, कवच, स्तोत्र, सहस्रनाम, लक्ष्मी सिद्धि के अनुभूत मन्त्र-तन्त्र आदि दिए हैं।

धनदा तन्त्र—धनदा रतिप्रिया यक्षिणी तन्त्र दरिद्रता नाशक एक श्रेष्ठ कल्प हैं जो इस मन्त्र को सदा जपता है उसके पुत्र, पौत्र, प्रपौत्र आदि कभी दरिद्रता द्वारा अभिभूत नहीं होते। मूल एवं भाषानुवाद सहित।

तन्त्र विद्या—इस पुस्तक में तन्त्र साधना सम्बन्धी बातें जैसे षोडसोपचार पूजन-विधि, विनियोग, न्यास, पुरश्चरण विधि आदि सरल हिन्दी भाषा में समझाई हैं काली, तारा, षोडसी (त्रिपुर सुन्दरी), भुवनेश्वरी, त्रिपुर भैरवी, छिन्नमस्ता, धूमावती, बगलामुखी, मातंगी, कमला, इन दशों महाविद्याओं की साधना और सिद्धि की विधियाँ बताई हैं। इनके अतिरिक्त वशीकरण, आकर्षण, विद्वेषण, स्तम्भन, उच्चाटन तथा मारण आदि के गोपनीय तान्त्रिक प्रयोग विस्तार से सरल भाषा में समझाए गए हैं। पुस्तक में दशों महाविद्याओं के चित्र भी दिए गए हैं।

मन्त्र-तन्त्र साधना—इस पुस्तक के लेखक जीवन बीमा निगम में एक उच्च पद से रिटायर हुए थे तथा उनके सामने कोई आर्थिक समस्या नहीं थी, मन्त्र-तन्त्र साधना जीवन भर उनका शौक रहा था। इस पुस्तक में उन्होंने लोक-कल्याण की भावना से अपने अनेकों बार के आजमाए हुए मन्त्र, तन्त्र और यन्त्रों को सिद्ध करने की विधियाँ विस्तार से बताई हैं। महालक्ष्मी, महाकाली की साधना विधि, बटुक भैरव साधना, हनुमान चालीसा अनुष्ठान, बगलामुखी साधना, 15 का यन्त्र, बीसा यन्त्र, गण्डे ताबीज आदि बनाना, इच्छित वर अथवा पत्नी प्राप्ति के तन्त्र, सन्तान तन्त्र, भूत-प्रेत बाधा शान्त करने, नजर उतारने आदि के शाबर मन्त्र तथा अनेकों प्रकार के रामबाण मन्त्र, तन्त्र, यन्त्र और टोटके आदि।

मन्त्र विद्या—ओझागीरी तथा झाड़-फूँक का काम करने वाले तथा साधारण हिन्दी जानने वालों के लिए यह पुस्तक विशेष रूप से लिखी गई है। पुस्तक में मन्त्रों के ऐसे-ऐसे गुप्त प्रयोग दिए गए हैं जो आपको अथाह यशकीर्ति का भागी बना सकते हैं; जैसे—14 कार्यों के लिए महाशक्तिशाली मन्त्र तथा सिद्ध करने के लिए उनके यन्त्रों के चित्र, देह रक्षा के मन्त्र, बच्चों की नजर तथा प्रेत बाधा झाड़ने के मन्त्र, हाजरात, गण्डा देने का मन्त्र, हनुमान जी का जंजीरा, भैरव तथा गुरु गोरखनाथ के मन्त्र, स्त्री वशीकरण के अनेकों गुप्त प्रयोग तथा अनेकों प्रकार के मनोकामना पूरक मन्त्र और टोटके आदि। सचित्र।

रत्नविज्ञान—पुस्तक में 84 प्रकार के मूल्यवान पत्थरों तथा रत्नों का वैज्ञानिक विश्लेषण और विस्तृत परिचय; उनके पैदा होने के स्थान, उनका रंग, रूप, अच्छे-बुरे और असली-नकली की पहचान; रत्नों द्वारा असाध्य रोगों की चिकित्सा आदि जानकारी दी गई है। सचित्र।

वर्ल्ड बुक कम्पनी, चावड़ी बाजार, पोस्ट बॉक्स—1300, दिल्ली—6

टेली-रेस्पान्स पावर—आपके शरीर में छुपी हुई वह अदृश्य शक्ति जिसके द्वारा आपकी इच्छित प्रत्येक वस्तु आपको मिल सकती है, जिसके द्वारा आप किसी को भी अपने वश में कर सकते हैं; जिसके द्वारा कौडियाँ, पासे और ताश भी आपकी इच्छानुसार पलट जाते हैं, इसी शक्ति को जाग्रत करने की शिक्षा देने वाला रहस्यमय वैज्ञानिक कोर्स जो अमेरिका में आज भी 850 रुपये का बिक रहा है।

हिप्नाटिज्म के चमत्कार—इस पुस्तक से घर बैठे सम्मोहन विद्या सीखकर स्त्री-पुरुषों का मन मोह लेना, आँखें बन्द करके हजारों मील की दूरी पर घट रही घटनाओं को देख लेना, लोगों की बीमारियाँ व कष्ट दूर कर देना आदि कार्य कर सकते हैं।

चमत्कारिक मन्त्र-तन्त्र और टोटके—तन्त्र विद्या तथा ज्योतिष के प्रकाण्ड विद्वान तथा 'साप्ताहिक हिन्दुस्तान' के स्थायी लेखक पदमेश जी ने इस पुस्तक में ऐसे मन्त्र-तन्त्र, ताबीज और टोटके आदि दिए हैं जिनसे आपके बिगड़े काम बन सकते हैं और समस्त मनोकामनाएँ पूरी हो सकती हैं।

अलौकिक शक्तियां—घरेलू साधनाएँ जिनके द्वारा आप रहस्यमयी अलौकिक शक्तियों के स्वामी बनकर लोगों को अपने वश में कर लेना, मृत आत्माओं को बुलाकर उनसे बातचीत करना, दिव्य दृष्टि प्राप्त करके वर्तमान, भूत व भविष्य की बातें बता देना आदि चमत्कारिक कार्य कर सकते हैं। विघ्न-बाधाएँ दूर करके मनोकामना पूर्ति के लिए यन्त्र, मन्त्र और तन्त्र आदि भी दिए हैं।

हस्तरेखा विज्ञान—संसार प्रसिद्ध अंग्रेज भविष्यवक्ता कीरो की लिखी हुई उस पुस्तक की सहायता से किसी व्यक्ति के हाथ की रेखाएँ देखकर उसके चरित्र, आयु, स्वास्थ्य, प्रेम, रोमांस, धन-सम्पत्ति आदि से सम्बन्धित भावी जीवन में घटने वाली समस्त घटनाओं की सच्ची जानकारी प्राप्त की जा सकती है। दर्जनों चित्रों से सुसज्जित प्रामाणिक ग्रन्थ।

अंक विद्या—जगत प्रसिद्ध भविष्यवक्ता कीरो द्वारा रचित पुस्तक जिसके द्वारा किसी व्यक्ति के जन्म की तारीख अथवा केवल उसके नाम से ही बनने वाले अंकों द्वारा हिसाब लगाकर आप उसके जीवन भर का हाल बता सकते हैं। आने वाले खतरों से उसे आगाह किया जा सकता है। अनेकों चित्र।

यन्त्र विद्या—इस पुस्तक में धन प्राप्ति, रोग निवारण, भूत-प्रेत बाधा नष्ट करने, सन्तान प्राप्ति, स्त्री वशीकरण, आकर्षण, विद्वेषण तथा उच्चाटन आदि अनेकों कार्यों के लिए एक सौ से अधिक प्रामाणिक तथा शास्त्रोक्त यन्त्र बनाने, उन्हें सिद्ध करने तथा प्रयोग करने की विधियाँ बताने के साथ-साथ सर्वमनोकामना पूरक पचासों सिद्ध मन्त्र और तान्त्रिक प्रयोग भी बताए गए हैं।

सम्पूर्ण योग-शिक्षा (अष्टांग योग)—योग का अर्थ केवल योगासन नहीं है वास्तव में योग के आठ अंग होते हैं जिनका विस्तृत विवेचन पुस्तक में किया गया है। जो व्यक्ति इन आठों अंगों की साधना कर लेता है वही सच्चा योगी कहलाता है। योगाग्नि से तपाए हुए योगी के शरीर में न रोग होता है, न बुढ़ापा आता है और न मृत्यु ही उसका नाश कर सकती है।

वर्ल्ड बुक कम्पनी, चावड़ी बाजार, पोस्ट बॉक्स–1300, दिल्ली–6

अचार-चटनी-मुरब्बे—प्रस्तुत पुस्तक में भारतीय तथा विदेशी शैली के विभिन्न फल सब्जियों के अचार, टमाटर कैचप तथा अन्य प्रकार की स्वादिष्ट चटनियाँ एवं आँवला, पेठा, सेब, गाजर आदि के बढ़िया स्वादिष्ट मुरब्बे बनाने की विधियाँ इस प्रकार लिखी गई हैं कि आप इन्हें घरेलू प्रयोग के लिए भी बना सकते हैं और व्यापार के लिए भी। इसके अलावा स्वादिष्ट कृत्रिम सिरका घर पर बनाने की अनुभव पूर्ण विधियाँ दी गई हैं। इसी कार्य में प्रयोग होने वाले छोटे व बड़े यंत्रों की रचना व कार्य पद्धति सरल भाषा में समझाई गई है।

शर्बत-जैम-जैली—प्रस्तुत पुस्तक में विभिन्न प्रकार के फलों के रस को लम्बे समय तक बोतलों में सुरक्षित रखने, फलों के स्कवैश, कार्डियल, शर्बत, फ्रूट ड्रिंक्स, जैली-जैम-मार्मलेड, फल-सब्जियों की डिब्बाबन्दी और फल-सब्जियों को सुखाने की वैज्ञानिक विधियाँ बताई गई हैं।

शाकाहारी व्यंजन—प्रस्तुत पुस्तक में मध्यम वर्गीय परिवारों की महिलाओं को कम खर्च में शाकाहारी स्वादिष्ट व्यंजन का वर्णन है जो कुकिंग रेंज और ओवन जैसे मूल्यवान उपकरणों के बिना तैयार किए जा सकते हैं। उत्तर भारत के व्यंजनों के अतिरिक्त, भारत के विभिन्न प्रदेशों के लोकप्रिय व्यंजन भी दिए गए हैं। पुस्तक में लिखे निर्देशों के अनुसार आप अनेकों तरह के स्वादिष्ट व्यंजन पूर्ण आत्मविश्वास के साथ तैयार कर सकती हैं।

सामान्य रोगों की आयुर्वेदिक चिकित्सा—इस पुस्तक में आयुर्वेदिक औषधियों द्वारा चिकित्सा का वर्णन किया गया है, जिससे आम आदमी इनका उपयोग कर रोगों से मुक्ति पा सके। जिन स्थितियों में रोगी को तुरन्त सहायता की आवश्यकता होती है वहाँ पर एलोपैथिक औषधियों का भी संकेत दिया गया हैं आयुर्वेदिक औषधियों का प्रभाव धीरे होता है लेकिन समूल रोग नष्ट हो जाता है एवं आयुर्वेदिक औषधियाँ दुष्प्रभाव रहित हैं।

फलों-सब्जियों के चमत्कारी गुण—फलों एवं सब्जियों में सभी पौष्टिक तत्व मौजूद होते हैं जिनसे मानव शरीर को ऊर्जा मिलती है एवं शरीर को वृद्धि होती है। शरीर को दृढ़ता एवं स्थायित्व प्राप्त होता है। फलों और सब्जियों में उपस्थित स्वास्थ्यकर गुणों एवं पौष्टिक तत्वों का विश्लेषण व उनके उपयोग तथा लाभप्रद प्रयोगों की जानकारी प्रस्तुत पुस्तक में की गई है। बड़ा साइज

राइटवर्ड इंगलिश स्पीकिंग कोर्स—बेअटक और बेझिझक अंग्रेजी में बातचीत करने का ढंग सिखाने वाला नया क्रान्तिकारी कोर्स। बड़ा साइज

बिना हथियारों के आत्मरक्षा—न्यूयार्क के एक रिटायर्ड पुलिस कमिश्नर की लिखी इस पुस्तक से जूडो और जू-जित्सू के पचासों प्रभावशाली दांव-पेच घर बैठे सीखकर अपने से दो गुने भारी हमलावर को पलक झपकते ही जमीन पर पटक सकते हैं। चाकू-छुरे के हमले से बचने के दांव भी बताए हैं।

कराते—कुंगफू फाइटिंग कोर्स—भयंकर जापानी युद्ध-कलाएं—कराते और कुंगफू—घर बैठे इस कोर्स द्वारा सीखिए। शरीर को गैंडे जैसा सख्त बनाने के गुप्त रहस्य तथा गुण्डों के साथ जमकर मार-धाड़ करने और उनको पछाड़ने के पचासों दांव-पेच व पैंतरे भी दिए हैं। (175 चित्र) बड़ा साइज

वर्ल्ड बुक कम्पनी, चावड़ी बाजार, पोस्ट बॉक्स—1300, दिल्ली—6

वर्ल्ड बुक कम्पनी